



イライラの消しゴム

:子育て編

第3号 2015年6月17日発行

こんにちは

先日は、FM 西東京に出演して 30 分ほどアンガーマネジメントの話しをしました。「魔法の呪文が面白い」「イライラの消しゴム欲しい」「少し技術を身に付けただけで楽になった」と好評でした。ラジオはインターネットで録音が公開されています。ご興味がある方は <http://office-yuyu.blog.jp/> (イライラの消しゴムで検索) の 6 月 18 日の記事に録音がありますのでお聴きください。

NHK テレビでもアンガーマネジメントの特集が組まれました。アンガーマネジメント (怒りを上手に扱う方法) が興味を持たれているのを感じます。皆さんも新しい技術を学んでみませんか。

※著作権はオフィス悠々にあります。複製する方はオフィス悠々までご一報ください。

アンガーマネジメントの技術 (1) 「べき」を見つける

あなたはどんなことでイライラしていますか。

- 「子供が早く起きない」
- 「一度言ったのにまた同じことを言わなければならない」
- 「夫が家のことをしない」
- 「バスが時間どおりに来ない」
- 「家の中が散らかっている」
- 「友達のメールの返事が遅い」
- 「ビールで乾杯しないなんて信じられない」
- イライラする背後には「～すべき」という自分の価値観があります。
- 「子供は早く起きるべき」
- 「一度言ったらわかるべき」
- 「夫婦は家事を分担すべき」
- 「バスは時間どおりに運行すべき」
- 「家の中は片付いているべき」
- 「メールの返事は早くすべき」
- 「とりあえずビールを頼むべき」

イライラしたら自分の「べき」を書き出してみてください。そして「べき」を書き直してみてください。「私も一度言われて覚えられないことはある。」などという具合です。「べき」を少し緩めてみるとイライラすることが少なくなります。

アンガーマネジメントの技術 (2) 幸せ日記

皆さん、毎日、同じことで怒っていませんか。そして、毎日同じことで怒っているのに、毎回新鮮な気持ちで怒っていませんか。

毎日同じことで怒っているのに、毎回毎回初めてのような新鮮な気持ちになっているのは考えてみると不思議なことです。これは、怒りや苦しみは身を守る反応でもあることが原因です。毎回毎回、新鮮に認識しないと身を守ることができないのです。包丁で指を切るのは何

回やっても慣れませんが、慣れてしまって手当をしないうえだったら困りものです。不要な感情のようですが、これはこれで役に立っているのです。

反対に、楽しいことやうれしいことは認識しづらく、また同じことを経験すると慣れてしまい、だんだん感動がなくなります。

思い出してください。就職が決まった日のことを。

「やっと就職先が決まった。いい会社だし、これから毎月給料が振り込まれる。」

思い出してください。結婚した日のことを。

「今までは一人で夕飯を食べていたけれど、二人で夕飯を食べるとおいしいな。」

思い出してください。お子さんが生まれた日のことを。

「健康で生まれてきてよかった。」

ところが今は

「この会社、給料低いなあ。」

「夕飯毎日作るのが面倒。」

「よく食べるなあ。」

などと思っているわけです。

幸せには慣れてしまいますので、幸せを感じるためには楽しいこと、うれしいことに気づけるように意識していくことが必要になります。このための方法が「幸せ日記」です。

やり方は簡単。楽しいこと、うれしいことをなるべくたくさん書き出していただけです。

ごはんがおいしい。(幸せ！)

明日は土曜だ。(幸せ！)

もう子供が寝た、自分の時間だ。(幸せ！)

夫が皿を洗ってくれた。(幸せ！)

皆さんも幸せを見つけてください。

講座のご案内

■「アンガーマネジメント体験クラス」 保育付

お子さんが皆さんの口癖をまねしてドキッとしたことはありませんか。子供は大人のことを良いことでも悪いことでもまねします。皆さんの怒り方もお子さんはまねします。私たちは怒りを扱う方法を学んでいません。「お子さんへの贈り物」としてアンガーマネジメントを身に付けてみませんか。この講座では、「怒りはなぜ起きる」「つまらないことでイライラしない方法」を学んでいきます。

・7月10日(金) 西東京市市民会館 第4会議室 10:15~11:35

■「アンガーマネジメント入門講座」

土曜の朝の講座です。働いている方もご参加になりますので、子育て中の方だけと話しているのとはまた違った視点が得られます。「怒っているのが馬鹿らしくなった」というのが講座で一番多いご感想です。

・7月18日(土) 西東京市市民会館 第4会議室 10:00~11:30

お申込み 講座のお申込みは <http://office-yuyu.blog.jp/>のお申込みフォームでお願いします。

■■発行人 オフィス悠々 代表 高田しのぶ■■

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター

連絡先 officeyuyu3@gmail.com

ウェブサイト <http://office-yuyu.blog.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/officeyuyu.iraira>

イライラの消しゴム

検索

お問い合わせはお気軽にどうぞ。