

アンガーマネジメントで乗り越えよう！No.1

1/2

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン

昨年から続くコロナ禍、再び今年1月に「緊急事態宣言」が発出され、皆様は多くの時間を自宅で過ごさなければなりません。「いつまで続くのだろう」「本当に終わるのだろうか」と不安になり、やる気が起きなくなったり、イライラしたり、様々なネガティブな感情が起こっているのではないのでしょうか。それに伴う体調不良…。このような状況の中ではネガティブな感情や体調不良が起こるのも自然なことです。しかし、少しでも心穏やかに日々を過ごしたいですね。このような時にアンガーマネジメントが役に立ちます。ストレスいっぱいの日常生活を乗り切るための方法をお伝えします。No.1は心と身体をほぐす方法（ストレスマネジメント）です。

アンガーマネジメントとは・・・



不安や辛いことがいっぱいあると誰でもイライラしてしまいます。そのような時、心と身体を落ち着かせる方法がアンガーマネジメントです。いろいろな方法があるので、やってみてください！



いろいろな方法：②タイムアウト

タイムアウトは、イライラして言わなくてもよいことをつい言ってしまいそうな時、反対に相手からイライラをぶつけられそうになった時に、その場から離れて落ち着く方法です。離れる時は、相手にその場を離れる理由を伝えましょう。また、様々なコロナ感染拡大の情報をテレビなど見たりしますが、見たことで不安が強くなったらテレビの前から一時離れることもタイムアウトになります。



POINT 1 自分の気持ちに気づく！

「今、不安だなあ」「イライラしているなあ」と自分の気持ちに気づくことが大事です。その気持ちは「自然な気持ち」です。その気持ちを一人で抱えないで誰かに話してみましよう。



いろいろな方法：③セルフトーク

落ち込んだり、イラっとしたり、不安や心配になったりしたら、自分に落ち着かせる言葉をかけてみましょう。「大丈夫！一人じゃない」「落ち着こう」「今、やれることをやろう！」など。



POINT 2 いろいろな方法をやってみよう：①10秒呼吸法

「10秒呼吸法」は心と身体を落ち着かせることが出来ます。鼻から空気を1、2、3、4で吸います。ちょっと息を止めて5、6、7、8、9、10と吐き出します。吐く時はゆっくり吐きます。いやな気持ちを吐き出すイメージで、何回かやってみましよう。気持ちが落ち着く、緊張感が取れるなどの効果があります。不安、焦り、イライラした時もやってみましよう。



いろいろな方法：④気分転換

自分が持っている気分転換の方法をチェックしてみましょう。リラックスできたり、気持ちが切り替わることを試してください。音楽を聴く、好きな番組を見る、ココアを飲む、友達とおしゃべりする、お菓子を焼く、ストレッチするなど。自分なりの気分転換の方法をたくさん持ちましよう。

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン