



名越 康文  
精神科医  
相愛大学、高野山大学客員教授

日々、健やかに、  
穏やかに。

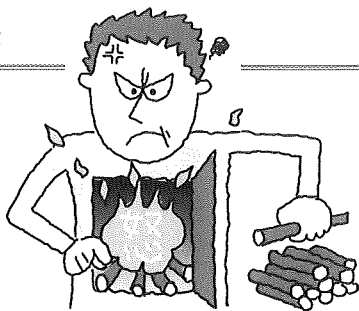
essay

# イライラが収まらないとき

## 怒りは自分の心にしかない

### ことを認めよう

怒りをコントロールする  
方法とは？



職場や学校、家庭など人間関係のなかで、イラつとしたり、ムカッとしたり、怒りを覚えてしまい、その気持ちを抑えたいとき

はありませんか？

そのためにまず大切なのは、日々、体操などで体を動かして、心のメンテナンスをしておくことです。

体と心の健康は密接に関係しています。心が健康で穏やかなら怒ることも少なくなります。それでも怒りを覚え、収まらないとき、どうしたらいいでしょうか。

有効な方法は、1つめが深呼吸すること。2つめは別の部屋へ移動するなど場所を変えて頭を冷やすこと。3つめは「私は今怒っている」と3回唱えること。どれも簡単なことですが、やってみるとスーッと怒りが消え、驚くほど効果があります。



「怒りという炎」に薪をくべるのは、自分

ただ、「アイツが悪いんだ」と人に怒らされると思っているうちは、なかなかこれらの方法を実践できません。

その思いを振り払うには「怒りという炎」に薪をくべるのは、自分である」ということを、まず理解してください。なぜなら、怒りは自分の心の中にしかないからです。そこを理解しておかないと、怒りを鎮めるための具体的な方法論には、思いが至りません。

「他人が放火したのに、なんで自分が消さなきゃいけないのか」と考えてしまったら、自分では火を消さないとはいませんか？ 怒っている最中には、自分の怒りを自分で消すということが理不尽で、ばかばかしく感じられて、深呼吸などではできないものです。

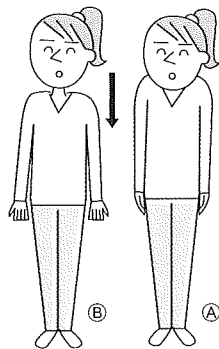
「怒りが自分のせい」だということがわかっていれば、怒ったことを、反省できます。

反省がないと、「怒りの原因はアイツだ」と思い続け、いつまでも腹を立てたままになってしまいます。

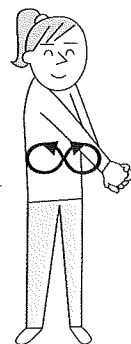
怒りはエイジング（老化）を加

#### 1 肩の上下運動…内臓の動きにも関連する運動

- ①立ったまま（寝たまま）で脇を締め、両手の平を内側に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる（A）。
- ②両手の平を後ろに向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ③両手の平を外側に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ④両手の平を裏返して前に向けて肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる（B）。



心に効く  
体操



#### 腕の8の字運動…肩甲骨、肩、ひじ、手首、指関節すべての関節を動かす

足を開いて立ち、左手の甲に右手を重ねて組み、へそを中心に順次横の、斜めの、縦の、斜めのの字に腕を動かす（C）。

2

（足助式医療体操より）

当組合の  
心の相談はコチラ

メンタルヘルス  
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って  
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング（10～22時）
- ④ 電話カウンセリング予約（10～18時）
- ② 面接カウンセリング予約（10～20時）

- \* 日曜・祝日・年末年始は休業。
- \* 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- \* プライバシー厳守。