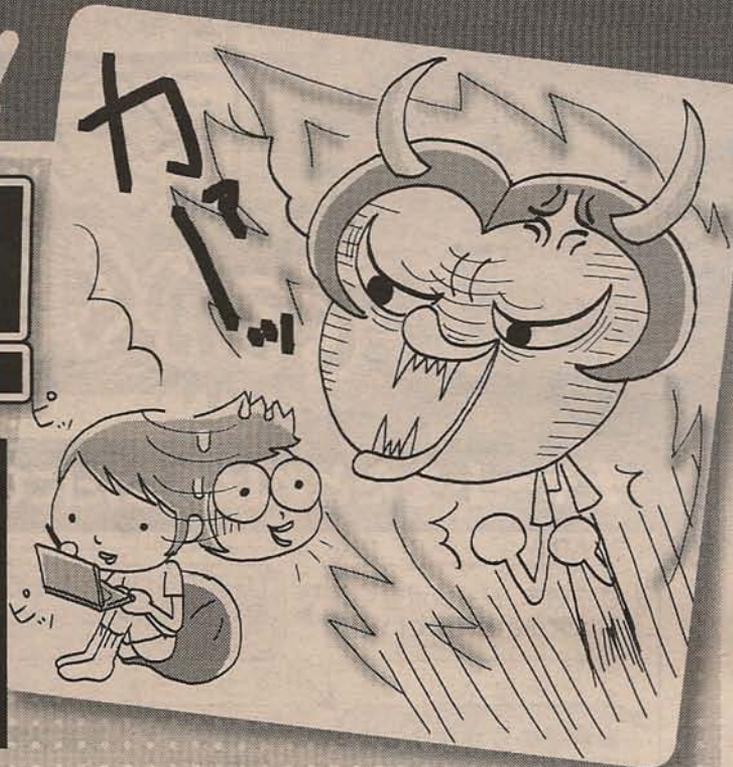


イライラは消せる!

人生のムダ!!



怒るときは目的と成果を考えること

「少し前まではキレる子どもというのが問題となっていました。最近では、最近ではキレる大人が社会問題化しつつあります。分別ある大人が起こす悲惨な事件も増えているように思います」(全国紙記者)

実際、警察庁の統計によると、暴行の検挙件数について、最近では10代が減少、低下傾向にあるものの、20代以上の増加、上昇傾向が目立ち、

育児に家事にと何かと忙しい主婦。いうことを聞かない夫や子どもにもイライラとしがち。そんなときに効果的な目からウロコの対処法とは――。



嶋津良智さん

日本で唯一の「上司学」コンサルタント。リーダー育成を目的とした教育機関、株式会社リーダーズアカデミーの代表を務める。公式ブログhttp://blog.livedoor.jp/y_shimazu

とりわけ高齢になるほど、増加率、上昇率が高い傾向にあるそうだ。どうやら「怒る大人」が急増しているもよう。怒るといって、夫の世話や子どもを育てる主婦にとつては日常茶飯事。家事や育児に追われていると、ぐうたらな夫やわがままな子どもにもイライラして、つい怒鳴りちらしてしまふこともしばしばだ。

そんな「怒る大人」が増えているせいも、ある本が注目を集めている。出版不況にもかかわらず、50万部を突破した「怒らない技術」(フオレスト出版)だ。そこで、さっそく著者の嶋津良智さんに聞きました!

「得られる結果が変わらないなら、怒ったり、イライラし

たりするだけ、エネルギーのムダ。ひいては、それに費やす時間を考えると人生のムダともいえます。何も変わらないのに、感情にまかせて怒ったとしても、結局は自分も不快になるし、相手も不快になるだけ。負のスパイラル。自分にとつて何がメリットなのかを考えて、行動したほうがいいでしょう」(以下、すべて嶋津さん)

「前は、部下に対して怒鳴ったり、ときには手を上げたりして、とにかくオレのいうとおりにやったら、お前ら絶対にうまくいくんだ」と、ある種、恐怖政治のように怒ることによって部下たちをマネジメントしてました」

ところが、最初はよかった業績も徐々に悪くなり……。「私みたいに怒鳴りちらして人間もいれば、それをやら

ずして成果を出す同僚もいたんです。それで、ハッと気づいたんです。成果を出すことが目的ではなくて、怒ること自体が目的になっていて、怒ることで成果を出すことが目的ならば、怒るのは単なる手段ですが、彼は、怒らずにうまくマネジメントしてました。それで怒ることをやめようと思ったんです」

そんな自身の経験を踏まえて、嶋津さんは、怒ることの「目的」と「成果」をよく考えてほしいという。

家庭でも、夫や子どもの行動に対して感情を爆発させて「何度いったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」と怒鳴っても、その瞬間しか効果はない。条件反射として怒ることが目的になってしまっているからだ。忘れがちだが、重要なのは怒ることではなくて、状況を改善することなのだ。

主婦のイライラ、ランキング

★夫へのイライラ

- 1位 やったらやりっぱなし
- 2位 自分勝手に物事を決める
- 3位 クセや習慣が直らない
- 4位 言動が傲慢なところ
- 5位 話を聞かない

★育児でのイライラ

- 1位 同じことを繰り返す
- 2位 駄々をこねる
- 3位 後片づけをしない
- 4位 落ち着きがなく、すぐに騒ぐ
- 5位 夫が手伝ってくれない

編集部調べ

「心理学の世界では、過去と他人は変えられないが、未来と自分を変えられる」とよくいわれます。私はよく「しかける」といっている。例えば、子どもが靴をまったくそろえない場合はどうするか。何度い

自分次第で

キれる大人が急増中...

怒る時間は



「たらわかるの!」と文句をいうんじゃないくて、靴をそろえさせるために、自分に何ができるのかと考えるわけです。そして、玄関に足の形を描いておくんですよ。帰宅したら子どもは「あ!」と気づいて、そろえるようになるでしょう。つまり、やらないことに対して怒るんじゃないくて、状況を改善するために自分に何ができるのかと考えるんです。

「そんなときはまず、いつでもどこで脱ぐのかを見ておくんですよ。脱ぐ場所がわかったら、今度はそこに洗濯カゴを置いて、あなたはここでいつも脱ぐから、この際、ここで脱いでもいいから、カゴに入れてね」といいます。男って不思議なもので、責められると反発するけど、そういう健気な妻の努力を見ると、協力しようと思うものです。カゴ一つ持って夫に伝えるのと、毎回イライラするのと、どっちがいいかって考えたら、自然と答えは出ると思えます」

自分の思いは素直に伝えよう

「人は、相手に対して、勝手な思い込みや期待をしがちです。その期待を裏切られて勝手に怒るケースがよくあります。そういう行き違いをなくすために、自分の思いや考えを素直に相手にぶつけるのもすごく重要です」

また、「ストレスは、怒らないことでたまるのではなく、自分の思いや考えを伝えないことでたまるんです。私は怒らないだけで、伝えるべきことはちゃんと伝えるので平気です」話し合ってすり合わせをす



カゴに入れない服は洗わないという手で、反省を促すのもあり



「夫が寝転んでテレビを見ているときに話しかけても、それはダメですよ。環境を整える努力をしないとつけません。どういうことかという例えは、朝、夫が出る前に、帰ってきたらどうして2人で話したいことがある」といってみてください。すると、夫は気になってるので、話って何? と自ら聞いてきてくれるかもしれませぬ。もし忘れていたとしても、話したいことがあるっ



聞いてもらうための布石を打つ努力も惜しんではならないのだ。小さな不満でもため込むとイライラして爆発してしまうことも。そうならないためにも、夫婦や家族だからといって「暗黙の了解」と思わず、きちんと話し合おう。「秘密を持たず、オープンにして、素直に気持ちを伝えるといいでしょう」

また、基準についてはつきりさせておくのも効果的。「何度起こしても寝ほうする子に対しては、いつまでも怒るのではなく、今度、こういうことがあったら本当に起こさないから、そのことはちゃんと理解しておいてね」といいます。もし、またやったら本当に起こさない。わざと遅刻させま

子ども積極的に参加させて改善点を話し合う家族会議も効果的

怒る時間は人生のムダ!!

す。自分の行動が招いた当然の結果を子どもに体験させるわけです。

なんとかしてくるだろうという子どもの甘えには乗ってはいけません」

厳しいように思うが、自己学習を促さないと、いつまでたっても寝ほうグセは改善されない。ときには心を鬼にすることも、子どもの成長には不可欠だ。

魔法のいとは「ムシ」

注意を促したり、改善を求めるときに、相手に不快感を



甘えを断ち切るためにも、自分の責任をきちんと実感させる



頭ごなしに怒るのではなく、原因や改善点を自分で考えさせる

与えない、とつておきの言い回しがあるという。

「魔法のことば。どう思う?」です。こうしなさい!、なんてそうなるの?と詰問調で終わると、単なる押しつけや自己主張で終わってしまいます。そこで文末に「どう思う?」をつけるんです」

たったそれだけでいいの? 「どうしてほしいと思って

に尋ねてあげるんです」

例えば、子どもが騒いでいるときはという、

「うるさい!」と一方的に怒っていたとすれば、意識すると「お母さんはこういうところ

で騒いでほしくないんだけど、あなたは どう思う?」

となります。いいたいことをやわらかくしてくれるので、

反発されにくいのです。最後に尋ねることで、考える余地を残しておく、押しつけがないというのがポイントです。命令されるのを嫌う男性に特に

有効です」

アドバイスを求めているように見せながら、実は自分の思いや考えを伝えられるスグレワザ!

さらに、子どもを注意するときは次のことを意識する

「早くお風呂に入らなかつたら、テレビ消しちゃうよ」

「早くお風呂に入れば、テレビが見られるよ」など、「こういうふうにしたらこうなるよ」というプラスの言い方にしてください」

罰を与えるような言い方ではなく、前向きな言い方を意識することで、子どものマインドをポジティブにすることが

できるはずだ。最後に、どうしても怒らな



言い方ひとつで、子どものマインドをポジティブなものに変えられる



子どもや夫の特性を理解すれば、怒る時間を減らすことが出来る



いといけないときは、どうすればいい?

「得られる成果をよく考えてください。僕も怒ることはありますが、感情的に怒ることは絶対にしません。ちゃんと意味があつて怒ります。ここで方ツンとやることで、明らかに変えられるという確信があるならば、手段として選択すればいいと思います」