

夫や子どもにも優しくなれる

怒らない技術で イライラ解消!

「なんだか最近、イライラと怒ってばかり……」
そんな状態から抜け出したいと思いませんか?
自分も他人も責めることなくイライラをスーッと解消する
目からウロコの怒らない技術を教えます



イライラと怒ってばかりの毎日から
あなた自身を解放してあげよう!

あなたのイライラ度は?

不満のひとつやふたつあっても、私たちはコントロールできますが、
ため込みすぎると……? 次の項目に心当たりが多い人は要注意!

当てはまるものにチェック!

- いつもは気にならない音が妙にうるさく感じる
- いつも気をはって背伸びをしているような気がする
- ささいなことでも泣いてしまう
- このところ間食が増えた
- 「欲しい!」と思うと我慢できず、つい衝動買いしてしまう
- 「最悪」「いいかげんにして」「あり得ない!」と思うことが多い
- 「忙しい」「時間がない」「疲れた!」と思うことが多い
- 思いどおりにならないことが多すぎる
- マナーの悪い運転をされるとすぐにカッとなる
- 待たされることは耐えがたい
- ママ友との人間関係がややこしいことになっている
- 夫との会話が減っている
- やられたらやり返さないと気がすまない
- 忙しいわりに充実感がない
- このところ寝つきが悪くなった
- 周囲に悪口を言われている気がする
- いつも速足で歩き、ノロノロ歩く人を目障りに思う
- 「言いたいことの半分も言えていない!」と思う
- 「私の気持ちなんてだれもわかってくれない!」と思う
- 肩こり、腰痛、頭痛、便秘、かゆみ、冷えなどの体調不良がある

チェックの数はいくつ?

1~5 項目

とりあえず平常心を
キープできそう
イライラ度は低め。さ
さいなことなら笑って
許せる余裕があります

6~10 項目

小さなイライラも
積み重ねれば要注意
まだ我慢できそうだけ
れど、じつは問題を先
送りしているだけ?

11~20 項目

もはや爆発寸前。
今すぐ対処して!
感情に振り回され、周
囲にも八つ当たりしが
ち。早めの改善策を

家事や育児、近所つき合いと、
多忙な毎日のなか、ふと怒りっぽ
くなっている自分に気づくことが
あります。このやっかいな感情は
どこからやってくるのか、ベスト
セラー「怒らない技術」の著者、
嶋津良智さんに聞きました。

たとえば、夫や子どもに「妻(お
母さん)が怒るから、やらなきゃ」
と思わせるだけでは、私たちはず
っと怒り続けなければなりません。
「イライラする自分に一刻も早く
サヨナラしたいなら、発想の転換
が必要です。どんなときでも、「怒
る」の裏には「怒らない」という
選択肢があるというのを常に意
識し、「怒らない」方を選びまし
よう。そして、怒らないために「自
分にできること」はなんなのか、
考えてみてください。すべての出
来事は、あなたの思いどおりにな
るとは限りません。でも、それを
どう捉えるかはあなた次第。どん
な境遇であろうと、イライラと怒
って暮らすか、ニコニコと穏やか
に暮らすか、選んでいるのは、ほ
かならぬ自分自身なのです」。

監修 嶋津良智さん

次世代のリーダー育成を目的とした教育機関「(株)リー
ダーズアカデミー」代表。著書「怒らない技術」(フォ
レスト出版)は、50万部超のベストセラーに

怒らないために身につけたい7つの習慣

人は精神的な余裕がなくなると、ささいなことにも「許せない!」と、ムキになってしまふもの。最初からストレスをためない習慣を身につければ、イライラを感じる頻度も減ってきます



5

無理をせずにすむ環境に身を置く

自分のコンプレックスを刺激されやすい場に、わざわざ身を置く必要はありません。話が合わないママ友グループ、経済格差を感じるホームパーティなど、「参加しても疲れるだけ」の環境からは、少し距離を置いてみましょう

6

自分の欲求を満たすために行動する

「こうしたい」と思うことと、「こうでなければ」と思うことがかけ離れていると、人はイライラしやすくなります。「私は本当はどうしたいの?」と問いかけ、自分の欲求を満たすために行動を起こすことが、怒らない人生の第一歩です

3

自分の弱さをオープンにする

責任感の強い人ほど、周囲に弱みを見せまいとしがちですが、過度な強がりも禁物。自分の弱い部分を素直に認め、信用できる人にはオープンにしていきましょう。そうすることで気持ちはかなりラクになり、周囲との関係も好転します

1

現実とかけ離れた理想を追わない

高すぎる理想は自己嫌悪という大きなストレスのもとになります。また、自分の理想を夫や子どもに押しつけてしまうのも、お互いにとってよくありません。無理な理想より、実現可能な目標を立て、ひとつずつクリアしていきましょう



2

完璧主義はやめる

家事や育児の手を抜くことに、過剰な罪悪感を感じていませんか? 普通の人なら8割で満足できるのに、完璧主義の人は「8割しかできなかった」とストレスを感じてしまいがちです。無理をせず、まずは「自分らしく」取り組んでみて

7

気持ちを言葉にして表現する

イヤなことほど言にくいもの。でも、「なぜわかってくれないの?」とイライラするだけでは、問題は解決しません。「こんなことを言ったら関係が壊れてしまうのでは?」と、心配な気持ちはわかりますが、本気で話せば伝わると信じて

4

ささいなことでも自分をほめる

たとえば、朝に「今日やること」をメモして、夕方までに全部できたら、「私ってすごい!」。少し時間をオーバーしてしまっても、「私もなかなかやるじゃない」と考えて。ときには、自分へのちょっとした「ご褒美」をあげるのも一案

それでも怒りが爆発しそうなときは...
10っスピード特効薬
怒らない習慣を身につけても、人生は予測不能なもの。突発的な怒りに備えて、覚えておくと安心です

9 文句を言っても最後は「尋ねる」形に

「……と私は思うんだけど、あなたはどう思う?」と、相手の言い分を聞く姿勢を見せて

7 素直に謝る

失敗や間違いをしたら、相手が年下、部下、子どもであっても、素直に謝ることで気持ちがラクに

5 「そのうち状況は変わる」と考える

人や物事との出会い・別れは、突然やってくるもの。あと少しだけ我慢すれば、状況は変わるかも

3 怒りの原因から先に伝える

待ち合わせに遅れた相手に怒るなら、まずは「事故でもあったのかと心配したよ」と伝えて

1 「これはちょっといいや」と口に出す

たとえば電車が遅れたら「ちょっといい、読みかけの本が読める」と、口に出すことでイライラ解消!

10 寝てしまう

ぐっすり眠って脳がリフレッシュすると、「なんであんなに怒ってたんだろう」と思えることも

8 「まあ、いっか」と口に出す

処理しきれない問題は「まあ、いっか」と手放して。本当に大切なことなら、また考え直せばいい

6 不満はこまめに吐き出す

日記に書いて、信頼できる友人に話すことで気持ちの整理が付き、それだけですっきりすることも

4 「絶対無理!」は本当に「絶対」?

その「絶対」は、自分や周囲が幸せになるために、どうしてもゆずれないことが、考えてみて

2 その場から逃げる

怒鳴ってしまいそう、イヤミを言ってしまうようになったら、お手洗いに立つなどしてクールダウン

エッセ読者のイライラ相談室

人から見れば「そんなことで?」という問題でも、本人にとっては我慢ならないことだったりします。日常の小さなイライラから、深刻な悩みまで、嶋津さんにぶつけてみました



Q ストレスがたまると、つい子どもにあたっしまい、自己嫌悪を繰り返しています

浜岡幸恵さん(仮名)・山梨県・33歳

A 子どもと2人きりでいる時間が長い専業主婦の方ほど、こうした悪循環に陥りがちです。自覚があるなら、パートに出るなどして子どもとの距離を置いたり、親に1日預かってもらうのもいいでしょう。それでも八つ当たりしてしまった場合は、相手が子どもでも素直に心から謝り、信頼関係の回復につとめましょう

Q 夕食の準備をしたのに、夫が予定どおりに帰ってこなくてイライラ。必要以上に怒ってしまう自分を止められません!

村松紀子さん(仮名)・石川県・35歳

A まずは、なぜ予定どおり帰れなかったのか聞いて、納得できればOK。「何でも同じことで怒りたくないから、夕食がいらなときは5時まで電話してね」といったルールを設けるのも手です。それが守られない場合は、必ずペナルティーを(夕食はつくらない)。男は甘やかすと調子に乗るので、なるべく厳格に!

Q 姑に会うたびにになかしらシャクにさわることもあり、かといって言えずに我慢するから、一緒にいる間じゅう、イライラと機嫌が悪くなってしまいます

松田なお子さん(仮名)・滋賀県・38歳

A あなたの中には、「姑と仲よくしなければ」「姑のいうことは聞かなければ」という思い込みがあり、それがプレッシャーになって、イライラしているのかもしれない。最初から「姑とはうまくいかないもの」と思ってしまうと、たまに一緒にいるときぐらい、なんとかうまくふるまってその場をしのごうと思えるかも

Q 外出中に子どもが言うことを聞かず、公衆の面前で怒鳴って泣かせてしまいました。私の方が泣きたいです…

小島文美さん(仮名)・鳥取県・39歳

A 私が同じ状況に立たされたら、まずは子どもの言い分を聞き、そのうえで、自分の言い分を「子どもが納得するまで」説明します。周囲の目を気にして「恥ずかしい」「みっともない」からと、子どもの手を無理に引っぱっていても、泣きわめく子どもは納得せず、また同じことを繰り返してしまうと思うからです

Q 夫が使ったあとの浴室は、はっきり言ってキタナイ! 何度言っても直りません。こんなことでなぜ私がイライラしなきゃいけないの!?

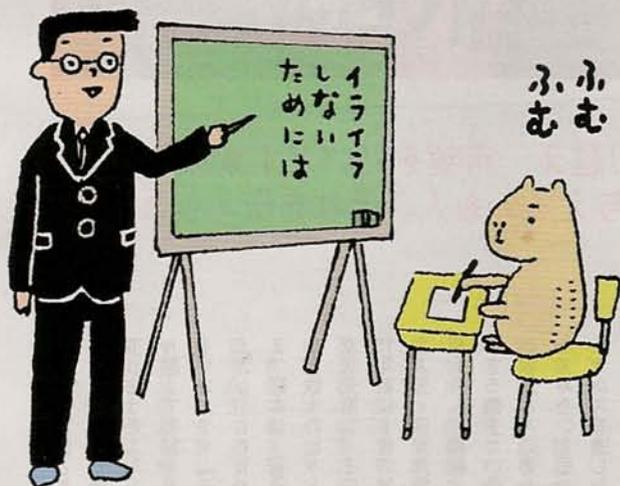
水野香織さん(仮名)・神奈川県・32歳

A 怒りの原因をつくっているのは確かに夫ですが、実際に怒っているのは自分です。そんなことでイライラしたくないと思うなら、夫をどうにかするより、自分で動いてしまった方が早い。たとえば湯船が汚いなら、表面のゴミが浮いている部分のお湯をざっと捨てたりすればいいだけ。自分が先に入るのもアリでは?

Q しょっちゅうわが家に来て、何時間も居座るママ友。「いつでも遊びに来て」と言った手前、いまさら断れず、イライラのぶつけどころがありません

井上直美さん(仮名)・東京都・30歳

A イライラの原因は「自分ばかり損をしている」という不公平感。ならば、「いつもうちばかりじゃ飽きちゃうから、今度はあなたの家にしようよ」と提案してみるのも一案です。あるいは、先手を打って「うちは今日、都合が悪いから私から遊びに来ちゃった」という手も。相手が断りにくい状況をつくるのがポイントです



Q 最近、夫婦生活がすっかりご無沙汰。「もしかして浮気?」と疑心暗鬼になって、小さなことにもつい不機嫌な態度を取っしまい、悪循環です

大川由美さん(仮名)・大阪府・30歳

A 人は見えない未来、わからないことに対して不安を抱き、勝手にイライラするものです。こういうときは直球勝負がいちばん。「あんまりご無沙汰だと、女は「浮気かも」って不安になっちゃうものなの。だからつい不機嫌になっちゃうって…」と。もしかしたら夫側も、妻には言えない悩みを抱えているのかもしれないよ