

いらっとしがちなひとのために

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2965号
(2011年12月14日発行)より

いらっとしすることって、ありませんか？ 人間なら、たいてい、いらっとしすることって、あるものです。

それが「いらっ」であったり、「むかつ」であったり、「ぷちっ」であったり、「ばきっ」であったり…と、多少の差はあるとしても、そんなふうに、しばしば、感情を揺さぶられるのです。

その「いらっ」をかかえたままにしていると、たいていどこかで爆発します。家族にあたってしまったり、同僚や部下にあたってしまったり…。ときに、ささいなことで、衝突を起こしたりします。

それって、非効率的ですよ。自分のためにも、ひとのためにも、なりませんよね。

なので、今日は、いらっとしがちなひとのために、視点を変えるポイントを考えてみました。

ひとつめ。感情を動かされるということは、その感情を受け止める何か、自分のなかにある、ということ。たとえば、言われていることが凶星だったりしたとき。(笑)

自分に関係のないことなら、感情は湧かないのです。感情の湧くもとを、しっかりチェックしてみると、けっこう、「あいたたた」なことがあります。

逆に、自分が自分に禁じていることを、言われたりされたりしても、いらっとしすることがあります。自分が禁じているのに、ひとがそれをやっていると、ゆるせない気持ちになるのです。すると、それは、相手の問題ではなく、自分の問題ということになります。

いらっとししているひまがあったら、自分の問題を修正しなさい、ということになります。あるいは、「ああ、自分も

こういうことをやってるな」と、自戒するためのチャンスにする。私の場合、このケースがけっこうおおいです。

ひとのことは目につくのでわかるけれども、自分のことは見えませんからね。「ひとは自分の鏡」とは、こういうことなのかもしれません。

たぶん、ほかにもいろいろな視点があると思います。かんじんなことは、すべて、自分ごとでとらえてみる、ということなのです。

自分ごとでとらえると、自分がどうするか、どうあるかということになります。すべて、自分が解決できる問題に変わるのです。

いらっとししても、いいことはほとんどありません。いらっとしがちだと、表情がけわしくなります。ひとが近寄りにくくなり、人間関係に好ましくない影響が出そうです。美容にもよくありません。(笑)

また、気持ちの状態は、からだの状

態にも影響をあたえます。いらっとしがちなひとは、頭痛、胃痛が、けっこうおおいのではないのでしょうか。ね。オトクなことは、ほとんどありませんよ。

あ。書き忘れるところでした。いらっとしがちなひとは、からだをかためやすい傾向をもっています。ですから、いらっとしそうになったら、瞬時に息を吐いて、脱力するのです。そうすると、いらっとしできなくなります。ためしてみてください。

あなたのところとからだは、すこやかにありますように。今日のメッセージが、何かのお役立ちになれば幸いです。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2011年10月、2900号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>