



イライラは大事なヒントをくれる。あなたも「上手にイライラ」していきましょう。

# イライラとの付き合い方



## あなたがイライラするのはどんなとき？



あなたがイライラするのはどんなときか、具体的な場面をいくつか思い出してみましょう。  
上司に「君は仕事ができないね」と言われたとき？ お客様から「あなたの接客は全然ダメ」と言われたとき？ 仕事がやってもやっても終わらないとき？

## あなたがイライラするのは、あなた自身や、あなたが大切にしている何かを傷つけられたから

あなた自身や、あなたが大切にしているもの（家族、会社、価値観など）が傷つけられたときに生じるのが、イライラです。イライラは、「それを守るために何か対処したほうがいいですよ」ということをあなたに伝えるこころのメッセージです。イライラは、相手と戦って優位に立とう、そして自分たちの品位を守ろうとする行動を引き起こしやすくします。

しかし、イライラにまかせていつでも相手と戦えばよいというわけではありません。例えば、上司にイライラをぶつけると、そのときはスッキリするかもしれませんが、そのあとのコミュニケーションや対人関係に悪影響が出てしまうかもしれません。イライラしたときには、TPO をわきまえて、あなたの気持ちが楽になるやり方を、可能な範囲で実践してみることが大切です。

## イライラへの上手な対処方法

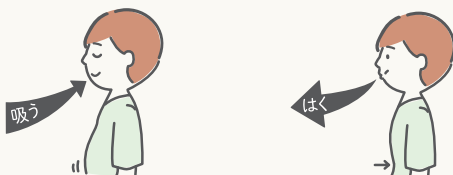
イライラへの対処方法には、気持ちを落ち着かせるリラクゼーション法、相手も自分も傷つくことが少ないアサーティブ・コミュニケーション法など様々な方法があります。ご自身に合った対処法を身につけておくといいですよ。

## 自分でできるリラクゼーション法

いつでも簡単にできるよ



### 腹式呼吸でリラックス



- ①胸ではなくお腹を膨らませるようにして、鼻から空気を吸う。
- ②身体のなかの空気を全部はききるつもりで、ゆっくりと口から息をはく。

### 筋肉の緊張を緩める筋弛緩法



- ①息をとめ数秒間、身体の内側に集中して、力を入れる。
- ②息をはきながら、一気に力を抜いて、20秒程リラックス状態を味わう。

