

# 怒りを鎮める方法

## まとめ

- 自分の怒りは周りが見えず、視野が狭い時に起こる
- 冷静になり、自分の怒りの原因は何かを把握することが大事
- 怒りは自らを滅ぼし、相手との関係性も破壊する最も価値のない行為
- 怒りを溜めたまましていると様々な病気の原因にもなる
  - ものもらい
  - 耳痛
  - 肝臓
  - 肛門からの出血
  - 発熱
  - 感染症
  - 多毛症
  - 髄膜炎
  - 乳様突起炎
  - 顎の障害
  - 静脈炎
  - 肥満
  - 吹き出物
  - 痛風
  - 刃物による自傷
  - 捻挫
  - やけど
  - ベル麻痺
- オススメ1 深呼吸をしながら怒ることは出来ない
- オススメ2 深い自己解決に導くのが「怒りの文章化」
  - 人は結局、一人では生きていけないことを知ろう
  - より関係性が深まる、いい機会になる
  - 時には思いっきり言い合いを試みるのもいいかもしれない
  - 素直な人が好かれる
  - 自分が悪いと分かったら、素直に謝ろう

## 「この人はなぜ？」と考える

- 殆どの場合、自分の勝手な思い込みが怒りやイライラの原因となる
- この人はなぜ？こう言ったのか？相手の立場になって今一度考えてみる
- 自分の怒りの原因を把握することが大事
- たとえ相手が悪かったとしても対応策が見つかる

## 「自分はなぜ腹が立つのか？」と問いかける

- 自分はなぜ？腹が立つのか、イライラするのかを自分自身に問いかける
- 自分の怒りの原因を把握することが大事
- 殆どの場合、大したことではない

## とりあえずひとりになって深呼吸する

- 一人になり頭を冷やす
- 頭に血が上っている、呼吸が浅い、余裕がない、疲れているのが原因
- ひとりきりになれる場所で静かに座り、目を瞑って深く深呼吸をする（瞑想）
- 目を瞑り、その場面を客観的に振り返ってみる
- 殆どの場合、大したことではない
- 自分の怒りの原因を把握することが大事

## 悪口を笑い話にしてしまう

- 愚痴にせず、笑い話に変えて人に話してしまう
- こうすれば人にも嫌がられない、自分もすっきりする
- ここでも「怒りの原因を把握しておくこと」が大事
- 怒りを抱えたまま話すと単なる愚痴になってしまうので注意

## どんなに仲がよくても考えは違うと割り切る

- 人が怒りを覚えてしまうのは、自分が尊重されなかったり、ないがしろにされたとき
- 今までは、たまたま話が合って共鳴していただけなのかもしれないが、人は違う部分があって当たり前
- そうであるべきと自分で勝手に決め付けない
- 親子、兄弟、夫婦、カップル、親友と、どんなに親しい間であっても他人なので、考えは違って当たり前
- 自分の怒りの原因を把握することが大事

## 自分を俯瞰して見る

- 目線で物事を見ず、胸で物事を見る
- 視線を胸まで下ろし、胸からまっすぐな線が出ていると想像し、それを目線とする
- 目線が頭に近いほど「頭に血がのぼる」という言葉通り、怒りが湧きやすくなるのかも
- 緊急的な怒りの回避策として知っておくと役立つ

## 自分の怒りを文章にしてみる

- 自分の今の気持ちを紙に文章化してみる
- 文章化されると客観視され、不思議と気持ちが落ち着く
- 問題が大したことないことに気付く
- 最も手軽で効果的