

岡山 EAP カウンセリングルーム

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>



メンタルヘルス ニュース

怒りのセルフコントロールをしていくには

「急いでいるのに、目の前に大行列ができて」「仕事を終えて帰ろうとしたら急に仕事を頼まれてしまった」。これらは日々ありがちな出来事であり、イライラの元になってしまう可能性もあります。一つひとつは些細なものでも、いちいち腹を立てているとそれだけで疲れますし、積み重なると大きなストレスになってしまいます。そこで今回は怒りの感情と上手に付き合うためのテクニックを皆様にご紹介します。

《6秒ルールを理解しよう（テクニックを使う前に）》



【6秒ルールとは】→ イラっとした感情になってから6秒間、待つこと。

怒りが生まれてから、理性的に考えられるようになるまで“6秒”程度かかると言われています。6秒で怒りが全て収まるわけではありませんが、この数秒を待つことができると、カッとなって暴言を吐いたり、反射的につい手が出てしまうなど、後々まで引きずるような失敗を避けることができます。

「6秒ルール」の3つのテクニック～6秒を効率的に待つためには？～

① 気持ちの高ぶりを静める魔法の言葉を使いこなそう

→自分の気持ちを落ち着かせる言葉を心の中でつぶやいてみましょう

【例】「大丈夫、大丈夫」「なんとかなるさ」「まあ、別にいいか」

(他にも子供の名前、好きな食べ物など気持ちが落ち着くものならなんでもOK)



② 目の前の出来事から意識をそらす 100 から引き算していこう

→計算に集中することで、目の前の出来事から意識をそらすことができ、反射的な言動を避けることができます。

【例】100から3ずつ数を引く。慣れたらカウント方法を変える（引く数を7にするなど）

③ 頭のなかを真っ白に思考停止しましょう

【例】白い紙がいっぱいに広がる様子を頭にイメージする。

(ポイント!) 目の前の怒りの原因だけでなく、解決策も一切考えないこと。

怒りに振り回されてストレスを溜めないために今日からできることを実践しましょう!

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

