

# 岡山 EAP カウンセリングルーム

## メンタルヘルス ニュース

〒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>

### 上機嫌を演じて自然と心もハッピーに！

人の感情は、想像以上にふるまいとつながっています。たいして楽しくなくても笑顔を作ってみると、実際になんとなく気持ちが明るくなったりします。逆に、怒ったふりをしているうちに、本当にイライラしてくることもあります。「笑う門には福来たる」ということわざのように、ふるまいが心についてくる逆転の発想で、怒りを遠ざける方法をご紹介します。

#### ◇機嫌のよいとき、悪いときの自分を知ろう

機嫌のよいときと同じようにふるまうために、まずは機嫌のよいときと悪いときの自分の違いを知っておきましょう。感情は思った以上に、顔や態度に出てしまいます。自分の表情を鏡で見たりして、ふるまいをチェックしてみましょう。

##### 機嫌がよいときの自分

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ニコニコ笑顔    | <input type="checkbox"/> 所作が穏やか |
| <input type="checkbox"/> 口角が上がっている | <input type="checkbox"/> 口数が多し  |
| <input type="checkbox"/> 姿勢がよい     | <input type="checkbox"/> etc..  |
| <input type="checkbox"/> 口調が優しい    |                                 |

##### 機嫌が悪いときの自分

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眉間にシワ     | <input type="checkbox"/> 所作が乱暴     |
| <input type="checkbox"/> 口角が下がっている | <input type="checkbox"/> ため息をついている |
| <input type="checkbox"/> 姿勢が悪い     | <input type="checkbox"/> 口数が少ない    |
| <input type="checkbox"/> 口調がきつい    | <input type="checkbox"/> etc..     |

\*それぞれ思いつくものが他にもあれば、書き出してみてください

#### ◇ふるまいから内面にアプローチしよう

フリで構わないので上機嫌を演じてみましょう。『形から入る』ことで、フリではなく本当の上機嫌に心がついてくるようになれば、徐々に怒りにくい体質になっていきます。

- 口角を上げて笑顔を作る
- 所作や言葉づかいを丁寧に

まずは形から。意識的にやってみると、表情も心もだんだん穏やかに。

- 姿勢を正しくする

背筋を伸ばして前を向くと、気持ちも前向きに。体の状態に心がついてくる。

- 深呼吸をする

深く息を吸い、ゆっくりと吐くことで、心もリフレッシュすることができる。

### 自分のふるまいをかえることで、相手とのコミュニケーションが良好になる

常にイライラのオーラを振りまいていると、周りの人が自然と遠ざかっていくかもしれません…。他人を変えようとするのはとても難しいことです。普段のふるまいをちょっと変えて、試しに機嫌のよい表情で過ごしてみましょう。穏やかな様子のあなたに、周りの人も安心して距離を縮めることができ、良好なコミュニケーションが図れるようになるための第一歩になるかもしれません。

#### <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

