

# 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>

### イライラにどう対処する？

仕事やプライベートで、イライラ…と怒りが湧いてくることは誰しもあると思います。イライラをそのままにしておくと、怒りが爆発してしまい、人間関係の悪化にもつながってしまいます。ご自身なりのイライラの対処方法を何か1つでも持っておきましょう。



#### イライラへの対処法

##### ①その場から離れる

イライラする場面に居続けると、怒りがさらに高まってしまう。トイレに立つなど、場所を移して、冷静に判断できるくらいまで、気持ちを落ち着けましょう。

##### ②怒りを落ち着ける考え方をする

腹が立つと、“どうしていつも…” “何で自分ばかり…”と怒りを助長する考え方になります。“まあいいか” “なんとかなる” “怒っても仕方ない”と怒りを落ち着けるセリフ（考え方）をあらかじめ用意しておき、自分に投げかけてみましょう。

##### ③体を使って怒りを安全に吐き出す

溜まっている怒りのエネルギーを、体を動かすことで発散させましょう。ストレッチ、走る、声を出して歌うなど。または、深呼吸をして（怒りを吐き出すイメージ）、気持ちをゆったりと静めましょう。

##### ④解決する or 先に進む

怒りのきっかけとなった物事について、相手に意見を伝えたり、話し合ったりして解決を試みましょう。しかし、場合によっては、解決よりも、「まあいいか」と受け流す方がスッキリするかもしれません。

④は、気持ちが落ちている状態でなければ、上手くいきません。怒りを感じたら、まずは①～③で怒りを静めましょう。



イライラしてしまうことは仕方ないこと。  
イライラを感じたときにどう対処するかを  
気持ちが落ちているときに考えておきましょう！

#### <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>

