

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>

上機嫌を演じてみよう

最近暑くなってきた、イライラすることも増える時期になりました。普段の生活の中でもある人の言動で不快な気持ちになったり、上手く気持ちが伝わらなくてイライラしたりすることもありますよね。イライラする気持ちを抑えたいと思っても、なかなか上手くいかない。そんな状況が続けば、余計に気持ちがモヤモヤしてしまいます。そこで、今回は怒りを遠ざけるための「上機嫌を演じる」方法を皆さんにお伝えします。

なぜ上機嫌を演じるのが良い？

人の感情は、想像以上に自分の行動に影響を受けるもの。

例えば・・・

- 楽しくなくても笑顔を作ってみると、なんとなく気持ちが明るくなったような気がする…
 - 怒ったふりをしていたら本当にイライラしてくる
 - トボトボとうなだれて歩くと、気持ちが落ち込んでくる
- つまり、行動次第で気持ちが変わってくるのです☆



ふるまいから気持ちにアプローチしよう！

☆最初は形から。最初はフリでも後から本当の上機嫌がついてくると、次第に怒りにくくなる。

Try! 以下のポイントを確認しながら、意識的に上機嫌を演じてみましょう！

- ・口角を上げて笑顔を作る
- ・所作をていねいに
- ・言葉づかいをていねいに



意識的にやってみると、
表情も心も次第に穏やかに。

- ・姿勢を正しく



背筋を伸ばすと
気持ちも前向きに。

- ・深呼吸をする



呼吸が整うと気持ち
も落ち着く。

イライラしたときに相手に変わってもらうのは難しいものです。しかし、自分のふるまいを変えることで相手との関係性を変えていくことはできます。できるところからふるまいを見つめなおしてみましょう。

<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

