

人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術(第10回)

感情と上手に付き合う(下)

2019.03.05

身近な人ほど怒りを感じる

私たちは相手が身近であればあるほど、この怒りの感情を持ちやすいものです。

今から、ある場面の話をします。自分の部屋として想像してみてください。あなたの部屋に大きなラグマットがあります。大き過ぎて、家の洗濯機では洗うことができません。しばらく洗っていなかったけれど、今日ははとつても天気がいい。わざわざ遠く離れたコインランドリーまで15分くらいかけて行き、キレイにクリーニングしました。

「はあ、スッキリ！」と思っていたところに、あなたの弟が部屋に遊びに来たとします。弟はラグマットの上に座り、ジュースを飲み始めました。と次の瞬間、なんと、うっかりこぼしてしまいます。

さあ、あなたならどうしますか？「何やってんのよ！洗ったばかりなのに！」と怒りませんか？

では、もし、あなたの家に来て同じことをしたのが、憧れの有名人だったら？きっと怒らずに「いいですよ」と許し、さらには「洋服は汚れませんでしたか？大丈夫ですか？」と気遣うのではないのでしょうか。

「ラグマットにジュースをこぼした」という事実は同じでも、長年一緒に育ってきた弟だったら怒ってしまう。これを私は「怒りのバーが上がる(怒りやすくなる)」と呼んでいます。怒りのバーは、家族など自分に近い存在ほど上がり、遠くなるほど下がります。

会社でも同じでしょう。直属の上司、一緒に働く同僚・後輩など、身近な人にほど怒りを感じるはず。なぜならそれは、存在が近い人ほど「期待」が大きいからです。

怒りの感情を、一気にゼロにすることはできません。でも、これまで説明してきた怒りの原理を知っていれば、少しずつ減らすことができます。自分の怒りの裏にある感情を“見留め”、怒りを「ぶつける」のではなく、その気持ちを「伝える」よう意識してみてください。

いつも、自分をご機嫌に



怒りの感情は自分が決めていると、お話しましたね。相手の感情や行動は変えられないのですから、何とかするのは自分の感情です。決して抑えて我慢しろということではありません。常に自分の感情を丁寧に扱うこと。怒りの反応が起きにくい状態をつくり出しておくこと。つまり、自分を常に「ご機嫌にしておく」ということが、自分でできる方法です。そうすると心に余裕ができて怒りのバーが上がりにくくなりますし、落ち込むことがあっても、すぐに元気な状態に戻すことができます。許せることも増えるはずですよ。

元気は“気を元に戻す”ということ。そのためには、自分の気持ちの状態を知っておくことが大切です。人間なので、機嫌の良い日もあれば悪い日もある。誰かがあなたを元気にしてはくれません。

私は、落ち込んだとき、何か嫌な流れを断ち切りたいときに自分をご機嫌にする、元気にする「スイッチ」をいくつか持ってい

ます。例えば、ネイルサロンに行くこと、また、奇麗なお花を買うこと……。

皆さんにも、「これをすれば自分が元気になる」ことってありませんか？

例えば好きな音楽を聴く、好きな本を読む、おいしいコーヒーを飲むなど、「これをすればハッピーになれる」ことがありますよね。そういったスイッチをいくつか持っておくと、落ち込んだ気持ちを早く元に戻せるようになります。

怒りや不機嫌は人とのコミュニケーションを遠ざけます。そこからミスが生まれたり、マイナスのスパイラルに陥りやすくなったりします。

自分の気持ちを丁寧に“見留め”、落ち込んだときにこそ、上手に元気な状態に戻せる。これができれば、仕事のみならず、生きていく上での強みとなります。

失敗から復活する3つの方法… 続きを読む