

6秒我慢すれば

家族など気を許している人と話している時に、何気ない相手の一言にカッとなり、イライラして相手を攻撃してしまったという経験をしたことがある人は多いと思います。家族だから許してくれるだという、信頼があればこそ攻撃出来るのですが、心を許している家族でも、イライラを爆発させた後は、お互いに着ずつきますし、気まづくなってしまいます。

イライラの原因は「怒り（いかり）」です。怒りは「うれしい」とか「悲しい」などと同じ感情の1つで、自分が危険だと判断した時に感じると言われています。動物は自分の身に危険が迫ると、相手を威嚇（いかく）したり、先に攻撃したりします。動物にとって、威嚇は自分の命を守るために必要な行動です。これと同じように人間にとっても、怒りは命を守るために大切なものですし、悪い感情ではありません。



怒りは大きなエネルギーを持っています。上手にコントロール出来ないと、人に八つ当たりしたり、攻撃して誰かを傷つけてしまったりします。逆に発散しないで心の中に溜め込むと、自分自身を攻撃して傷つけてしまいます。

上手に使えば、社会を変えるエネルギーになることもあります。ずいぶん長い間「男尊女卑」と言って女性は男性よりも地位が低く差別されてきました。そしてこの数十年、女性達は男女差別をなくすために闘ってきました。差別への怒りのエネルギーが女性の地位を向上させたのです。他にも

も様々な差別と闘っている人たちがいます。こういうことを成し遂げてしまうくらい「怒り」の感情のエネルギーは強いものです。

「怒り」はコントロールが難しい感情ですが、怒りのピークは6秒経てば消えてしまうことがわかっています。ですから、6秒間だけ我慢すれば、怒りの感情を爆発させないで済んでしまいます。

6秒間、怒りの爆発を我慢するためには、心の中で6まで数える、深呼吸する、水を飲む、その場から離れるなど、いくつかの方法があります。その時、「怒り」はとりあえず忘れて、なるべくリラックスすることが大切です。

