

イライラをコントロールしよう！

イライラを解消する7つのテクニック

職場や家庭で試してください。
どれか一つでも、組み合わせてもいいので、その場の状況に応じてやりやすいものにチャレンジしてみてください。

①イライラの原因から離れる

イライラの原因が目の前にある限り、気持ちは簡単に切り替わりません。しかし、物理的に移動して、違う場所の景色を見たり空気を吸うだけで自立神経が安定して、イライラが和らぎます。

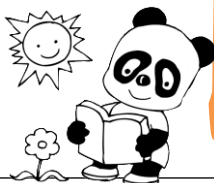


②紙に書き出す

頭の中に渦巻いている感情を目に見える形で外に出す。これだけで、イライラの正体が見え、ガス抜きの効果もあります。書き終わったらシュレッターにかけることをお勧めします。

③温かいココアを飲む

温かい飲み物は体をリラックスさせ、甘い飲み物は幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンを素早く分泌させます。ただし、糖分の摂り過ぎは健康にNG。お勧めは少量の砂糖を加えた温かいココアです。テオブロミンという成分が、自立神経を整えるのに役立ちます。



④生活習慣を見直す

日常生活の中にセロトニンを分泌させる工夫を取り入れると、イライラしにくい自分に近づきます。ウォーキングやサイクリングなど一定のリズムに合わせてできる運動をする。

起床してすぐに太陽の光をあびるなどがお勧め。咀嚼も有効なのでガムをかむ習慣もよいでしょう。



⑤10秒間笑顔の表情を作る

笑いはイライラの軽減につながりますが、本当に笑わなくても大丈夫。作り笑顔だけでも、副交感神経に作用してリラックス効果が期待できます。イライラしそうなおときは、無理にでも口角を上げ、10秒間笑顔を作りましょう。

⑥「爪もみ」をする

爪の生え際の両脇には、副交感神経を刺激してリラックスを促すツボがあります。イライラしそうなおときは、親指と人差し指でつまむようにして、少し痛いと感じるくらいの強さでもんでみましょう。ただし、薬指だけは交感神経の活性化につながってしまうため、爪もみはNGです。

⑦「メタ認知能力」を高める

メタ認知とは、第三者の目で自分を見ること。この能力を鍛えると、「自分が〇〇だからイライラしているんだ」など、自分を客観的に見て感情の軌道修正をしやすくなります。

日記を書く、映画やドラマを見て登場人物と自分を比べてみる、難しいと感じる本を読んで想像力を鍛えるなどの方法がお勧めです。