

『イライラする人』と

『○○力』は比例する!?

By:TOMO

仏様のような人間であれイライラすることは必ずあるはずです。看護師という仕事を生業としている私も、正直普段はカッとすることもイライラすることもたくさんあります。とは言え、世の中を変えることや他人の性格を変えることは決してできません。変えることができるのは自分自身だけです。しかしながら、どのように自分を変えれば良かった、非常に難しいわけです。

ひとつ言えるのは、周りの環境に対して自分自身が『**反応**』しなければいいわけです。同じ出来事が起きててもイライラして行動に出てしまう人もいれば、イライラしてもコントロール出来る人もいます。俺は常にイライラして怒鳴り散らしたい！って人はいないですよね？

では、イライラや怒りをどのようにコントロールすれば良いのでしょうか？

私がオススメしたい方法は『**語彙力を増やす**』ことです。

怒りを沈める方法に「相手の良い部分に目を向けてみる」、「思いやりの気持ちを持ってみる」など、そんな方法を耳にした方も多いのではないのでしょうか？確かにそれも一つの答えなんですけど、私にはなかなか実行するのが難しく、イライラやカッとした時にそんな余裕なんてないなと思ってました。

Zero の会でもよく取り上げるテーマのひとつですが、怒りをコントロールすることを目的とした「アンガーマネジメント」という技法、概念があります。日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介氏によると

『ヤバい・キレル・ふつ』

といった単純すぎる言葉であらゆる感情を表現しようとする傾向は、非常に危険だそうです。なぜならば、「ヤバい」や「ふつ」で感情を表現できなくなると「キレル」という言葉を用い、言葉通りに「キレやすく」なるからだそうで

す。人は言葉で表現できなくなると行動で示そうとしてしまうそうです。つまり言葉で言い表せなくなると、人はカッと行動に出てしまうということ。心当たりがある方もいるのではないのでしょうか？

直感的にも語彙力がある人に、感情に身を任せて怒り倒してる人って確かにいないですよね。思考が言葉を作ってるのではなく、言葉が思考を作っている。ということなんですね。

じゃあどのようにして語彙力を身につけるか？

読書は本やネットにもお勧めされる語彙力を上げる方法ですが、特に小説が1番良いかと思えます。単純に言い回しなどが豊富ですよ。

「青空」と伝えるのでも「どこまでも果てがないほど透明な空」と言い換えられていたり語彙力を深めると言う意味では良いのかもしれない。

7月のZeroの会予定

外来は7月から月・木の両日を再開します。13:30から2F講堂で行います（開催場所を急に変更する場合があります）

7/2 (木) Dr 講義「アルコール依存症と精神疾患」	7/2 (木) Dr 講義「アルコール依存症と精神疾患」
7/6 (月) ストレスとその対処 <u>(視聴覚室)</u>	7/9 (木) OB 体験談
7/13 (月) Dr 講義「アルコール依存症の治療と回復」	7/16 (木) 酒歴発表 18:00 家族教室
7/20 (月) 引き金	7/23 (木) お休み
7/27 (月) 仕事のパターンを見直そう	7/30 (木) 断酒生活の良いところ、変化したところ