

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第32回>

「怒りのコントロールについて」

みなさんこんにちは、(´▽`)

コーチング研修会社ドリームフィールド阿部侑生ことユッキーです。

秋めいてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

収穫の秋とは言え、お母さんは忙しい毎日でイライラすることもあるでしょう(笑)

今日はそんな時の、怒りのコントロールのコツについてのおはなしです。

想像してください。ある朝、バタバタ忙しく準備をしている時に、子供が

「ママ、今日はお弁当の日だった～～！忘れてた！」と言ったらあなたはどうしますか？

「なんでいまごろ言うんじゃ～～～！このボケ～～～！」って、怒りますか(笑)。

そりゃそうですよね…。(´▽`;)、イライラがエスカレートしますよね。

そんなとき、もしよかったら、コミュニケーションの修行だと思って、

「反応しない」というトレーニングをしてみてください。

人や物事を無視するのではなく、「そうなんだ。」と心の中で呟いて終わらせるのです。

「あら、あなた、太ったんじゃない？」と友達に言われても、(傷ついた、ひどい！)

という感情を横に置いて「そうなんだ。」それだけにします。

例えば、先日、子どもが期末テストで信じられない点数をとってきた。

「いくら興味のない教科とはいえ、「6点」という点数はありえないだろ～！！(怒)」

と思っても、いいとか悪いとかの判断や感情をくっつけずに「そうなんだ。」それだけにします。

最初は難しいと思うかもしれませんが試してみる価値はありますよ。

イライラしたときは相手とムキになって戦わないでください。

一度口から出た言葉は、消しゴムでは消せません。

あとで後悔するのは辛いし、罪悪感が湧いてきます。

まずは心の中で「反応しない」と言ってみる。「そうなんだ。」と唱えてみる。

はい、イメージしてください。自分の隣に小川が流れていると想像して、

そこに「イライラ&モヤっとボール」をどんどん捨てていくイメージです。

そう、反応せずに捨てるのです。どうですか…。しだいに怒りは静まります。

人はつい相手に期待をしてしまって、期待がはずれてしまって怒るのです。
最初から怒りたくて怒る人なんて誰もいません。イライラボールを持ったまま、
自分の力ではどうにもならないことにいつまでも執着していたら時間の無駄です。
結局、自分が損するだけです。

後でよく考えて「あ～あ、あんなこと言わなきゃよかった」と後悔するよりも
ポイと捨てたほうがよっぽどいいです。
とりあえず、反応しないでみる。相手も自分も傷つけずに済みます。
悩んでも解決しないことは悩まなくていいと思いますよ。

私も日々、「反応しない」で乗り切っています(´▽`)♪
そういえば、6点の話は、今回の期末テスト後、我が家で起きた実話です(笑)。
娘に反応しなくて良かったです。
だって、これから伸びるチャンスが人より多いということがわかったのですから(笑)

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH! バンデス」(95～04)等、レギュラー出演、
その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等を
テーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。