

☆☆☆コロナとわたしたち③☆☆☆

「アンガーマネジメント」について、またお伝えします。「怒り」や「いらだち」を感じることは、「喜び」や「悲しみ」などと同じように、人間にとって自然な感情です。一方で、今回の非常事態の中では、感染の心配、先が見えない不安、活動できないストレスがあり、自分が感じたマイナスの感情が、ちょっとしたことで怒りとして、出やすくなっています。

そこで、自粛生活を少しでも穏やかに過ごせるような方法を、参考としてご紹介いたします。

2020年4月 青塚 徹

1. 生活パターンを作る。

家族が長く一緒にいなければならない、普段と違う生活です。それにあった生活パターンを作るのがいいでしょう。家庭の「時間割」を作ってみましょう。互いが一緒にいて語り合う時間を決めると同時に、お風呂などは一人でリラックスする時間とし、お風呂に入る順番と時間を決めておくなど、いろいろ工夫するのがいいでしょう。

2. 妥協がだいじ！

家族で意見が合わないときは、普段でも、感情的になってしまうことがあると思います。このような非常事態の時期は、意識してお互いに妥協するようにしましょう。大事なものは、一方だけが我慢するのではなく、お互いがゆずりあうことです。

3. 先延ばしする。

口論になりそうな話題は、いったんやめ、「また後で話し合おう」と伝えましょう。家族どうしの場合、大事な話だからこそ感情的になってしまいがちです。時間が許すなら、大事な話は先延ばしするのも、一つの知恵と言えるでしょう。

4. 怒るより、説明を。

子どもに注意するときは、少し強い言葉で言うってしまうかもしれません。それよりは、なぜそれはやってはいけないことなのか、代わりにどんなことをしたらよいのかなどを、説明するようにしましょう。説明が通じないときは、自分自身の気持ちを鎮めるためにも、その場を離れて子どもを一人にし、時間を置きましょう。