

少ないと言われていた雪ですが、やはり、北海道。一気に降ってきましたね。これ以上は降らないでほしいと願うばかりです……。さて今回は、「大人向けのイライラコントロール」についてお伝えいたします。

まずはこちらのイライラチェックリストに書かれた設問を読んで、日頃の自分と一致するものがあるかどうか、確認してください。最後に当てはまった数を数えて結果判定で当てはまる部分を読んでみてください。

大人向け

<イライラチェックリスト>

- 1、 仕事予定通りに進まないとお腹が立つ
- 2、 家族はもっと子育てに協力すべきだと思う
- 3、 子どもをうまく注意できないと自己嫌悪になる
- 4、 世の中にはイライラさせる人がたくさんいる
- 5、 叱っても子どもが変わらないのがつらい
- 6、 家族のせいでやりたいことができない
- 7、 子育ての失敗は全て自分のせいにされている
- 8、 自分の悪口や噂話には我慢ならない
- 9、 教師が子どもにきちんと対応してないと思う
- 10、 話を途中で遮られるとムカッとする

判定結果

<0~3個>

いらいらしにくいタイプ。
うまくいかないことがあっても、いつまでも気にしたりしない。その考えを維持したい。

<4~7個>

いらいらしやすいタイプ
ものごとが思い通りに進まないといライラしてしまいがち。子どもにその影響が出ている可能性がある。

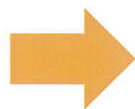
<8~10個>

終始イライラしているタイプ。
まわりへの要求が強すぎて満足できない。子どもにイライラをぶつけている可能性が高い。

いかがでしたでしょうか？上記のチェックリストは、イライラしやすい人の特徴をおおまかにまとめたものです。該当する箇所が多ければ多いほど、イライラしやすく、イライラレベルが高くなると言えます。何事も正しく進まないとい我慢できないような人、つまり真面目な人ほどイライラレベルが高くなる傾向があります。ですが、専門的な検査ではなく、参考程度のもので結果が良くなかったとしてもあまり気にしすぎないでください。また、イライラのもとには理想像からくるものが多いのです。チェックリストを見てもわかる通り、自分も子どもも周りの人も、もっとうまくやるべきだと思っている人ほどイライラしやすくなります。

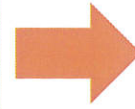
<理想が高い>

高い理想がある。良い点があってもまだ理想には遠いと考え批判的になる。



<要求が増える>

自分の子どもにも理想に従って要求する。つい求めるものが多くなる。



<イライラする>

要求がかなわずイライラするが、それでも理想を追い求め、さらにいら立つ。

大切なのはチェックリストを通して自分のイライラを見つめ直すことです。

今回はイライラのコントロール方法についてご紹介したいと思います。