



## 夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには

30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまうことが増えました。例えば「洗濯は終わったの？」と言われれば、「早く洗濯をしろ」と言われた気がして、イラッ。「ゴミ捨ててごようか」と言われれば、「ゴミも捨ててないのか」と言われた気がして、イラッ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは限らないと思うのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せた強い口調でイライラをぶつけてしまいます。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをうまく抑えるコツなどがあれば教えてください。



## 怒りは抑えるのではなくどう表現するかが大切です

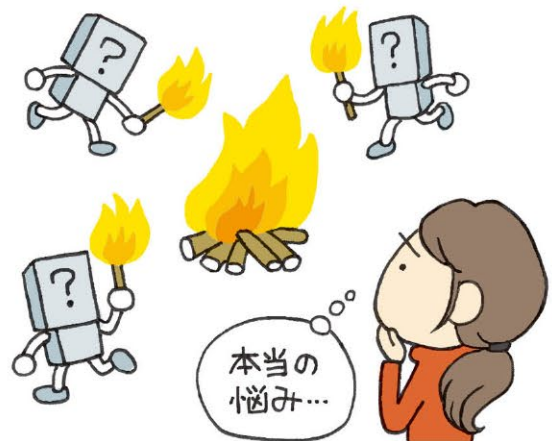
怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいやすくなり、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつけると、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうになると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。

## 怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れている



ことがよくあります。ご質問を読むかぎりでは、もともと怒りっぽい性格の方ではなかったようです。夫婦仲も良かったと書かれています。

そのような方が、夫に対して怒りっぽくなっているとすれば、その背景に何らかの理由があるのかもしれない。夫や子どものことで、何か気になっていることはないでしょうか。それ以外の人間関係はどうでしょうか。そうした人間関係以外でも、心身の疲れがたまっていたり、体の不調を感じたりしているときには、怒りやすくなります。

その時々怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。