

## アンガーマネージメント

5月8日の「いじめについて考える日」の人形劇の話はまだ憶えてくれていますか？人の嫌がることはや悪口は毒の球になって吐き出されるという話でした。

では皆さんに質問です。4月から今日まで、貴方が嫌な事や悪口を言った場面や相手が思い当たりますか？思い出してみてください。一度もない人もいるかもしれませんし、沢山あって思い出すことができない人もいるかもしれません。あるいは逆に人から言われたケースを思い出してくれても結構です。嫌な事や悪口を言ってきた人を思い描きますか？

では、どうして嫌な事や悪口が口から出てきたのでしょうか？よく考えてください。様々な原因があると思いますが、「〇〇が思い通りにならない」「〇〇すべきなのに出来ていない」「そんなことなるなんて、或いはそんなこと言われるなんて」など、期待や予想が裏切られたときが多いと思います。

期待が裏切られる例として、天気がありますね？例えば晴れてほしかったのに雨が降ってしまい、予定が中止になってしまった。なんてケースは沢山ありますよね？そんな時に空に向かって悪口を言いますか？おそらくほとんど言わないでしょう？天気は自分ではどうしようもない、コントロールできないものだと分かっているからですね？  
校長先生も電車通勤していて、目の前で電車の扉が閉まったりすると、とても腹が立ちますがどうしようもないので電車には悪口は言いません。

実は他人もそうではないでしょうか？親であれ子供であれ、友達であれ、100%こっちの期待通りに喋ったり行動したりすることはまずありません。むしろ期待を裏切るほうが多いでしょう。その度に腹を立て、文句や悪口の毒を吐いていたのでは良いわけはありません。

ここは他人の行動や言動はコントロールできないんだと割り切ってみませんか？仲良くなればなるほど、こうして欲しいという思いは強くなりますが、そこは我慢をして、文句や悪口を言わないようにしてみましょう。いきなり完璧にはなりませんが、心がけてみてください。きっと、何かが変わっていきます。