



仕事の「イライラ」や「怒り」とうまく付き合う、4つの対処法(後編)



前編では、怒りやイライラをうまくマネジメントするには、自分の感情のサインに気づき、適切な「応急処置」をとることが重要だということが分かりました。後編では、心身の安定に効果的な具体策をご紹介します。

関連記事はこちら・仕事の「イライラ」や「怒り」とうまく付き合う、4つの対処法（前編）

「イライラ」とうまく付き合う（2）人に「私の怒り」を共有する

「人に怒りを見せるのはみっともない」「イライラしていることを人に知られたくない」、などと感じている人もいませんか。しかし、適切な方法で感情を発散させるのは、心の安定のためには重要です。

悩みごとや困りごとは、抱え込まずに誰かに共有してみましょう。

「意外と些細な悩みだった」「苦しいのは自分だけではなかった」と気づけたり、新しい考え方や解決策に出会えたりして、多少なりとも気分がラクになるはずです。

そして時には、心理カウンセラーや精神科医などに相談するのも、自分の「怒り」とうまくつきあう手段のひとつ。しっかり休み、専門家の力を借りてメンタル管理を行うのも、健康に仕事をつづけるための立派な決断です。

「イライラ」とうまく付き合う（3）運動してみる

適度な有酸素運動は、健康だけでなく、精神の健やかさを保つのに効果をもたらします。

しっかりとした運動でなくともかまいません。気分転換にぜひ、身体を動かしてみてください。

▼【例】手軽に取り組みやすい運動いろいろウォーキング／ストレッチ／スクワット／ジョギング／ヨガ／ピラティス／水泳／サイクリング／なわとび／太極拳／エアロバイク など

ひとりで運動するのもよいですし、運動仲間を見つけたり、定期的にジムや教室に通ったりするのもよいでしょう。無理のない範囲で、ぜひ身体を動かしてみてください！

「イライラ」とうまく付き合う（4）無理せず、しっかり休む

さて、ここまで「怒り」を対処するために「積極的に何か行動する」方法をご紹介しましたが、逆に、「何もしない」というのも、きわめて有効な休息方法です。

あなたは、休日にゆっくり休めていますか？

慢性的に疲労が蓄積すると、いつもよりイライラしたり、怒りやすくなってしまうものです。

「どれだけ寝ても疲れが取れない」「疲れているのに眠れない」「仕事で経験したイライラ・モヤモヤを引きずり続けてしまう」「最近、好きなはずの趣味も楽しめない」などのことがあったら、心身がSOSを発信しているのかもしれない。

ストレスでつぶれてしまう前に、無理せずゆっくりと休みましょう。

いかがでしょうか。もし、あなたがチームを組織する立場にあるのなら、ぜひ、「職場メンバーの一人ひとりが問題を抱え込まない環境づくり」に地道に取り組むことを意識してみてください。一人ひとりのメンタルケアは「遠回り」の方策に見えても、結果的には業務をさらにスムーズに遂行させる「近道」なんです。

株式会社インソース より

【M&A速報、コラムを日々配信！】X（旧Twitter）で情報を受け取るにはここをクリック

【M&A Online 無料会員登録のご案内】6000本超のM&A関連コラム読み放題!!
M&Aデータベースが使い放題!!登録無料、会員登録はここをクリック