



# イライラ・モヤモヤを上手に手ばなす

## 気持ちのデトックス術

イライラやモヤモヤは、誰にでも起こる「怒り」の感情です。その気持ちをため込んだり、誰かを感情のままに責めたてたりしても、心はちっともラクにはなりません。大切なのは、上手に気持ちを手ばなし、軽やかに切り替えること。感情と向き合うヒントを知れば、毎日をもっと穏やかになります。



イラッとしたら  
3秒深呼吸



脳が酸素不足になると怒りやすくなります。脳が新鮮な酸素で満たされていくのをイメージしながら3秒間深呼吸。

イタリアンジェラートで  
クールダウン



甘さと冷たさは副交感神経を優位にしてくれます。カッとなったら、スイーツや冷たい飲み物で口や胃を刺激して怒りをオフ。

怒りの特効薬  
セロトニンを分泌



後から湧き上がってくる怒りでムカムカした時は、何かに集中することで感情をコントロールするセロトニンを分泌させる。

腹筋と背筋で  
怒りに耐える



瞬間的に怒りがこみ上げてきた時は、背筋を伸ばし、頭に上った血をへそ下に集める感覚で下腹部にぐっと力を入れ、深呼吸。

スキルアップの  
エネルギーに



他人から軽く扱われて怒りがフツフツと湧いてきたら、その怒りのエネルギーを資格取得やスキルアップに有効活用。

頑固な怒りには  
一杯のお茶



「言ってもムダ」と意固地になった怒りには、日本茶やコーヒーで一服。そのひと息が心のバリアを開いてくれる。



イライラした時は  
ダイオーズのお茶で一服

教えてくれたのは…… 和田秀樹先生

精神科医。1960年大阪府生まれ。東京大学医学部卒。東大病院精神神経科助手、米カール・メニングァー精神医学校国際フェロー、浴風会病院精神科を経て、現在、和田秀樹ことと体のクリニック院長。幸齢党党首。高齢者専門の精神科医として30年以上現場に携わる。著書「死ぬまで元気」[80歳の壁を超えた人たち]ほか。



◀感情的な自分から卒業する本