



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『やる気を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 12 ✧



些細なことに  
イライラしてしまうときは？

## 自分の短所をひとつ消す

どうでもよいことにイライラしてしまう人は、何か自分にコンプレックスがある人です。「世間に対してではなく、私は自分の人生に対してイライラしている」ということを、一度考えてみるのが大切。



たとえば、テレビやネットを観ては、「あーこのタレントむかつく！」「このツイートは絶対許せない！」と、イライラするための「材料」を常に探している人って少なくありませんね。たしかに、他人のスキャンダルについて話すのは楽しい面もありますが、自分にとって実害のないことにまで心が奪われて憤慨する毎日は、心と体の健康をそこねてしまうものに。



メディアは常にネガティブな情報を報道がちで、世の中は決して明るい雰囲気とは言えないかもしれません。

でも、それに対していちいちイライラする人もいれば、そんな話題はどこ吹く風で、心乱さず飄々と生きている人もいますよね。そういう人は、自分のことだけに集中できるうえにエネルギーのムダ遣いをしないので、メンタルも乱れにくい。



この2つのタイプ、いったい何が違うのでしょうか。心理学では、「感情の自己投影」という現象で説明されます。私たちの心には、「投

影」、つまり自分のことを鏡のように他人に写し込むクセがあり、しかも、そうしていることに自分は気づきません。

他人の幸せをうれしく感じたり、青空や花が美しいなどと思えるようなときは、自分が自分のことを好きでいるとき。反対に、ちょっとした言葉にイライラしたり、ネガティブなものばかりに注目するときは、自分が自分を嫌いイライラしているときなのです。



私のカウンセリングでは、後者が身に沁み込んでいるタイプには、ダイエットや筋トレをすすめてみたり、資格やスポーツへの挑戦をもちかけることがあります。つまり、自分の短所を消すように促すのです。これがハマると、その人のイライラ症はかなりの確率で治ります。



自分の体型やルックスが嫌い、能力やスキルが足りない、もっともっと輝けるはず……。

「私は私にまだ不満」ということを、仕方ないと漫然と放置していたり抑圧していたら、あなたは一生、どうでもよいことにイライラしなければなりませんよ。

ひとつで十分です。何であって自分の短所を消そうと夢中になる人とは、自分の人生に懸命な人。周囲のストレス源が、そよ風のようにしか聞こえなくなる、おだやかな日々が待っていますよ。

