

## 楽しいワクワクする生活しませんか？ 48

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち  
今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。

きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に  
**高齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活**ができればいいな～と思い書きます。

**「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」**



さて今回は！、いつもと視点を変えて、「楽しいのを見つけ方」について

最近、嫌なニュースが多く目に入る度に他人事のように思えず、イライラしてしまいます。|

皆さんは日頃、好きな事、楽しい事を何か行っていますか？

私がイライラした時に内省してみると、現状に何か不満があってそのうっぷんを吐き出したい為に怒っているのかなと思うことが多々あります。

「私はうっぷんを晴らしたい為に怒っていない！」と思った人！

例えば、ジャンボ宝くじを購入して3億円当たった直後、そのイライラした出来事が起こった場合、同じようにイライラするのでしょうか？

当たったら、「誰かに狙われている！」という不安は出そうですが、たぶんイライラしないですね。

つまり、イライラしない為には、嬉しい、楽しい気分である事も必要と言えます。



今日の朝のニュースで「子供を叱ることは良い事か？」という特集ありました。

そこで専門家の言葉で「人は間違いを見ると正したいという欲求があり、その欲求を満たしたいので叱る。」「子供は叱られれば萎縮して、その不安から逃げたい為に謝まるだけで、反省もできていないから同じ事を繰り返す。」「叱ることに意味がない」という内容のことを放送していました。

この話しでは、同意できる部分と同意できない部分があります。

本当に悪いことは怖い思いをさせてでも悪い事が何かを覚えさせないといけない事もあります。

例えば、道路の横断で子供は車が走行している道路でも、興味があることが道路の向こう側にあれば、車なんか見ずに突っ走っていきます。

このような本能によって行動を起こす場合、本能に言い聞かせないといけないと思います。

言って理解してくれれば人であれば良いですが、本能が優先して動いてしまう人もいます。

また、叱ることはいけないと思っている人の場合、叱ることが苦手、できないタイプの人かもしれません。

叱ることは、相手を注意すること、反撃される怖れもあります。

自分の苦手なことを正当化する為に、叱るのは良くないということにしたいという思いです。

もちろん協調性は大切です。

また逆に、叱ることを正当化したい場合には、私が言った事を例にするかもしれません。

ですが、叱ってもそれは演技で行い、イライラしない事が大切です。

実際、テレビの放送では、専門家の言葉を引用していただいただけなので、実際のところはわかりません。

発言や行動は、いきさつやそれを行った環境によって、捉え方は違います。