

## 「イライラ」を手放す！

イライラについて考えてみると、イライラを抱えることで、次のようなことがおこるように思います。それは例えば、

- \* 周りが見えなくなる
- \* 思考力が低下する
- \* 心が固くなる
- \* 身体も固くなる
- \* 次のイライラを引き寄せる

などです。

イライラの原因は様々ですが、**思い通りにならないことが重なる**ことで、イライラが強くなってくるとおもいます。

根底には、思い通りにならない思いがあります。それは、本人自身が何を望んでいるか、何を望まないかに関わってきます。本人自身がわかっている場合もあれば、本人自身がわかっていない場合もあります。

イライラが強い場合は、何でイライラしているのかが、分からなくなっている場合が多いです。それが、やり場のない怒りに変わっていきます。

私自身、イライラが募ると、何でこんなに

もイライラするんだろう？と思って、本当はやりたいと思っていることができなくなってきます。

また、思い通りにならない、この思いは劣等感ともつながっています。思い通りにならないことで劣等感を感じ、それが、さらに思い通りにならないことを引き寄せ、イライラを募らせ、さらに、さらに、さらに・・・。

こんな悪循環が心の中で起こってしまいます。そんな悪循環は望んではいないのですが。この悪循環を止めるためにも、直接の原因が何であるかを知っている、いないに関わらずイライラを手放すようにしてみましょう。手放していくうちに、その原因も見えてくることでしょう。

きっと気持ちが楽になって、良い循環—楽しさ、喜び、やりがい、感謝—を感じることができるようになります。イライラが減ると、気持ちが明るくなります。本当に！

手放す方法はいくつもありますが、イメージ風船法も取り入れて頂けたらと思います。

それでは、イライラを手放していきましょう！

エクササイズスタート(^O^)/

それではまず、深呼吸を繰り返したり、身体をブラブラとさせたりして、リ・ラックスしましょう。緊張がほぐれてきます。何も考えずに行うと効果的ですよ。

一回、目をつぶって、静かに、「イライラ」に意識を向けてみましょう。

「イライラ」を感じた時のことに思いをめぐらしてみてください。ゆっくりと時間をかけて、その時のことを観察してください。

しばらく、「イライラ」とともにいましょう。

このとき、否定したり、批判したりせず、

**そうそう、こんな感じ！**

と受け入れるようにしてください。受け入れることで飛ばすことができるようになります。

感じることができましたか？

そうしたら、目を開けて、手に【ゴム風船】を持っているとイメージしてみましょう。

次に、今抱えている「イライラ」が吹く息とともに、風船の中に入っていくことを意識しながら、膨らませていきましょう。

やる気がよみがえりました。  
今までとは違う捉え方や反応ができるチャンスを得ました。

そのことを祝して、明るく、元気に、楽しく、

**Get 's (^-^)/**

と言いながら、ガッツポーズをしましょう！

これだけで、あなたの心は軽くなり、また一歩を踏み出そう、そんな気持ちが湧きあがってきます。

イライラを手放し、おだやかさと笑顔でいられますように！



ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、「イライラ」が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

何回か繰り返していきましょう。

「イライラ」が風船の中に入っています。

**もうそろそろ、かなあ～？**

と思えたら、最後の一息で「ヘリウムガス」が風船の中に入っていくと意識して、息を吹き込んでみましょう！

ふう～！

吹き込んだら、風船の口を固く、固く結びましょう。

これで飛ばす準備の完了です！

「イライラ」が吹き込まれた風船をしばらく見つめてみましょう。そして、飛ばす前の心の準備をしましょう。

**「イライラ」から自由になっていいんだよ！**

そんな語りかけを、あなた自身にしてみましょう。

すべての準備が整いました。

**よし、飛ばそう！**

そう、心の声が聞えたら、その瞬間に手を緩め、風船を飛ばしていきましょう。

風船が手から離れて、今、空高く舞い上がっています。

さあ、今まで抱えていた「イライラ」からの卒業です！

**感謝しま～す、感謝しま～す、感謝しま～す(^.^)/~~~**

と手を振りながら唱えましょう（イメージの視界から風船が消えるまで）。

風船が飛んでいきました。

あなたの心は軽くなりました。  
ゆとりが生まれました。