



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【イラっとしたら“6秒ルール”】

保健師：横山千鶴子

「怒り」は人間の自然な感情で、怒ることが悪いことではありません。しかし、怒りと上手につきあえないと、思いがけず相手を傷つける、伝えなかったことが伝わらないなど、人間関係の問題に発展しやすいですよね。

実は「怒り」の感情のピークは6秒間と言われており、**瞬間的な「怒り」のスイッチをOFFにする方法のひとつとして“6秒ルール”**をご紹介します。自分の中で「怒り」を感じたときは、まず心の中で「1, 2, 3…」と6秒数えてみてください。この間に感情と距離を置くことができれば、冷静になることも可能です。「爆発しそうな時に6秒待つなんて無理！」というときは、**深呼吸、お茶を飲む、席を立つ、トイレでちょっと一息つく、などのひと手間で気持ちを切り替えることも有効**です。

「怒り」には、その背景に「相手にこうあって欲しい」「より良くしたい」などの感情が隠れているといった特徴もあります。「怒り」の背景の感情を自分で客観的に振り返るのは難しいので、家族や友人など、自分の気持ちを安心して出せる人に話してみるのも良いですね。「怒り」の感情と上手につきあっていきましょう。



## 教えて (日健セ)



「怒り」とのつきあい方が難しいときはどうしたらいいですか？

自分の「怒り」と上手につきあうには、カウンセリングも有効です。

(日健セ)のカウンセリングもぜひご利用ください。

【(日健セ) カウンセリングお問合せ先】

0294-34-5041

(平日8:10~15:30)



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



1年に1回の人間ドックは、**『日立健康管理センタ』**をご利用ください。

次回は4月初旬頃に記事をお届けします