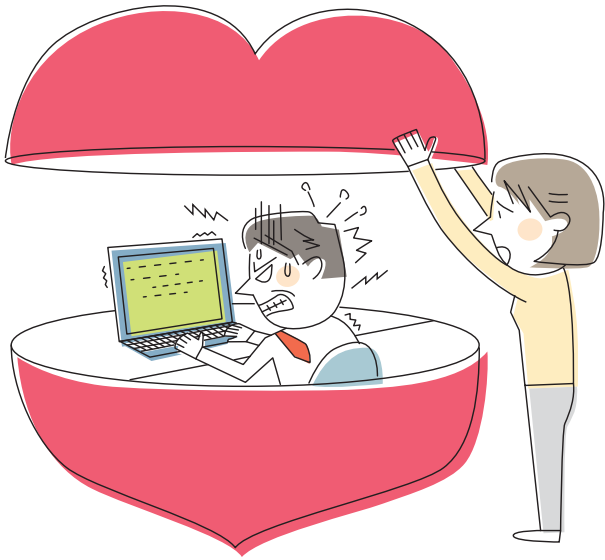


# 忙しい人にもイライラする

時間にも、心にも、余裕がないとき…

仕事、家事、人付き合い等々…。生きていくと、毎日やらなければならぬことがたくさんあります。あまりにも忙しいときは、誰もイライラしてしまいがちです。しかし、イライラしても仕事は早く片づくわけではありません。むしろミスが増えたり、人に当たってしまったりと、イライラにはマイナスの要素しかありません。では、どうしたらイライラをなくして穏やかになれるのでしょうか？ 今回は、「心の余裕をつくるコツ」を紹介しましょう。

監修 ● 六番町メンタルクリニック所長  
JDC精神療法センター所長 野村総一郎（精神科医）



忙しくても心に余裕があれば  
イライラすることはない

仕事をたくさん抱えているとき、時間に追われているときに、無性にイライラしてしまう。そんな人は少なくありません。イライラは不快な感情であり、生産性がなく、人間関係にも支障を来します。イライラしても仕方ないのに、それでも忙しいとついイライラしてしまう…。

なぜイライラするのかといえば、それは「余裕」がないからです。忙しくてイライラするのは、時間に余裕がないから。自分のキャパシティに余裕がないから。さらには、「心に余裕がない」からです。

忙しくても、納期までに時間の余裕があれば、それほどイライラすることはありません。たくさん仕事を抱えていても、それをこなすだけの力があれば、イ

ライラせずにすむでしょう。

そして、心に余裕がない人は、心がイライラで満タンになっていきますから、幸せや楽しみを感じる余裕がありません。仕事では達成感も感じられなくなっているかもしれません。心に余裕のある人は、忙しなかにも楽しみを見出すことができます。楽しいことがあるから、忙しい仕事も頑張れる。頑張った自分を褒めてあげる余裕もある。同じように忙しく働いていても、イライラせず穏やかに過ごしている人というのは、心に余裕があるんですね。

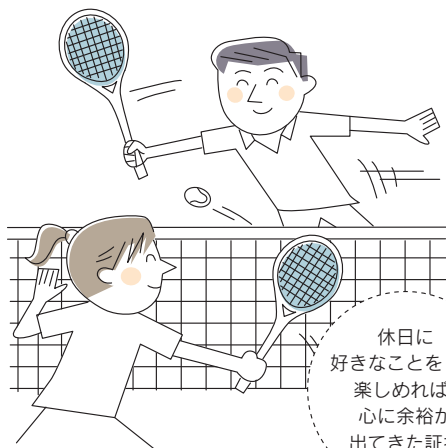
イライラとは反対の感情で  
心を満たしてあげる

忙しくてイライラしている人は、まず深呼吸をしてみましょう。おへそのすぐ下に意識を集中して、ゆっくり息を吸って、ゆっくり吐き出します。お腹に力を入れて、最後まで吐き切ってください。すると、自然と息を大きく吸い込み、お腹が大きく膨らむはず。これは「腹式呼吸」といって、心を落ち着かせる効果のある呼吸法です。

心が少し落ち着いてきたら、イライラの原因、すなわち何に余裕がないのかを考えてみましょう。時間に余裕がないのなら、いつもより早起きして、早めに

出社して仕事に取りかかる。あるいは、どうしても納期に間に合いそうにないのなら、上司や取引先に相談してみる。到底こなせそうもない量の仕事を抱えているのなら、これも上司や同僚に相談して、手伝ってもらおうか、仕事の量を減らしてもらおうべきでしょう。

イライラしているあなたには、休息も足りていないのかもしれない。休日は仕事を離れて、好きなことをして過ごしましょう。映画を観る、漫画を読む、スポーツをする、1日中ダラダラしてみる。何でもいから、好きなことを心行くまで楽しんでみましょう。



休日に好きなことをして楽しめれば、心に余裕が出てきた証拠

実は、この休日に好きなことをして楽しむという行為ができれば、心に余裕が出てきた証拠です。イライラで満タンだった心を、少しずつ楽しさで埋めていきましょう。そうすれば、「忙し〜余裕がない〜イライラする」という思考回路は断たれ、忙しくてもイライラせず、穏やかに過ごせるはずです。