

【 じょうずにかわす怒りの気持ち 】(南部)

『こころのげんき+』2月号に『じょうずにかわす怒りの気持ち』と題して記事がありましたので紹介いたします。

障がい者のみならず健常者も何かにつけ、世の中のことに毒づくことがあります。しかし、世間に毒づくことは、本人も周囲の人もできれば、したくない(聞きたくない)ものです。そこで『本来はしたくないこと』をしないですむための工夫を紹介します。

世間に毒づくことは、たぶん本人もしなくてすむなら、したくないはずです。その話をしても解決するわけでもないからです。

そこで『したくないことなら、しなくてすむことが目標』とハッキリさせてみます。

もし「したくないこと」と分かっているのに「したくないこと」にも意味があると思いはじめたら、それはその人自身の『過去に減点をつけたくない』という気持ちです。このときは、過去ではなくて未来の方向を見て『したくないことは、未来はできるだけしない』という視点に絞ってみると良いです。特にお勧めなのは、良い思い出を作りながら、過去の思い出とのしがらみを減らすことです。

良い思い出

「良い思い出」は、人を好きになりながら自分を好きになる思い出が良いです。たとえば、誰かの誕生日は毎年祝うことにするとかです。

思い出の変化で見方も変化

すると、過去の思い出との関わり方も変わり、嫌な思い出とはお別れしやすくなっていくと思います。そうすると、世の中の色々な物事の良い面や魅力的な面が見えやすくなり、何時の間にか届きもしない何かに毒づく必要が無くなっていきます。

人との思い出をもとに、予定を立てる

思い出との関わりを変えるときにお勧めなのが『良い思い出をもとに予定を立てる』ことです。例えば、「またあの人に会いたいな」とか「またあのイベントに行きたいな」とかです。歓迎される感覚になれる場所や人間関係ができていき、その場所や人と会える予定を作っていくと、世の中が少しずつ明るいものに見えてきます。すると世間に毒づく必要もなくなり「したくないこと」をしないですむようになっていくと思います。

以上



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	3月3日(日)	11時 ～ 15時	【昼食】ちらし寿司と味噌汁 担当：岡本、濱野
	3月17日(日)		サキソホン演奏 【昼食】糸こんにゃく鶏肉炒めと 高野豆腐とスープ 担当：岡本、濱野
こころの 相談窓口	3月11日(月) 25日(月)	10時～14時	担当：城川、岩永 明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」ご相談がある方は当日お越しく下さい。出来ましたら、事前にご連絡をお願いします。(電話：090-1138-4777 岩永) 「こころやすらぐひろば」では、ネットでの相談もできます。メールアドレスは、kokoro20218fureai@yahoo.co.jpです。(南部)