

コロナによる怒りを解消するには

コロナ禍の中、怒りにまつわる多くの相談が私のところに寄せられました。ここでいくつか、実際の例を少し加工して紹介します。

- 会社としてテレワークを推奨しているのに、頑なに出勤をして会議をしようとする上司に腹が立つ
- 在宅勤務になった夫が、家事を全然手伝ってくれない
- 休校で家にいる子どもが、仕事の忙しい時に限ってあれしてほしい、これしてほしいと寄ってくる

コロナ禍によって生活習慣が大きく変わり、その変化にストレスを感じる、疲れ

る、困惑しているといったことを感じている人が多いのではないだろうか。

普段と生活が違うだけで、人はストレスを感じます。そして**ストレスを感じている時は、普段よりも怒りっぽくなります。**

リラクセスできている時であれば何でもないことも、ストレスで疲れている時は気になって仕方がありません。このことは感覚的にもわかるのではないのでしょうか。

● ● 自分に甘く、人に甘く

こんな時は一体どうすればよいのでしょうか。私はこうした相談をされる度に、「今は自分に甘く、人に甘くするのがいいですよ」と言っています。

今は非常時なので、平常時と同じようにできなくて当たり前ですし、普段のよう
に何かを期待しても、裏切られることが多くなるのが自然です。

いい意味で自分に対しても、人に対しても期待値を下げるのが大事です。