



発行日：令和6年7月5日（金）

2週間の現場実習、校内実習、特別実習を終え、それぞれの実習先で頑張ってきたのでしょう、晴れやかな笑顔が見られます。夏休みまであと少しですが、皆さん、穏やかに過ごさせていますか？

先日、NHKのテレビで『10人のお坊さんにきいてみた』という番組を見ました。悩み、モヤモヤ、イライラ、苦しみ…それでも生きていかなければならないのが人生。「もう、イヤだ〜」そんな時、お坊さんの説法に耳を傾けてみませんか？という番組です。

その日のテーマは『イライラ』。色々な宗派のお坊さんが『イライラ』したときの対処法を説法してくださるのですが、その内の3つをあげたいと思います。

- ・他人を変えるのは至難の業。自分が変わる方が簡単。

相手が思い通りにならないときにイライラがたまる。そもそも他人は思い通りにならないもの。相手の考え方を変えるのは至難の業。それに比べて自分の考え方を柔らかく変えることの方がはるかに簡単。他人の些細なことにイライラしたら、一度立ち止まってゆっくりと深呼吸してみよう。

- ・イライラ、モヤモヤは時間の無駄。捨てたほうがいい。

人生は短い。だからこそ常にどう生きるか、どう人と関わって生きるかという宿題を与えられている。そもそも他人のことが気になるということは、自分が他人からどう見られているのだろうという自分自身への問い掛けからきている。だから、皆さんの心の中にイライラ、モヤモヤが生まれたときには、このモヤモヤは無駄だと、捨てたほうがいいと、そう考えていただきたい。

- ・イライラする相手とは距離をとって離れることも大切。

自分の尊敬できる人、または自分と同等の志を持つ人と共に歩みなさい。自分がイライラするような相手とはなるべく距離を置く、離れるということが大切である。そうしていたら、周りの些細なことも気にならないし、イライラすることが減る。イライラは人と比べてしまうということにも原因がある。まず自分自身に自信を持つ。そうしたら「この人もこれでいいんちがうか、あの人はあれでいいんちがうか」というふうに人に対して厳しい目を向けなくても済む。

『アンガーマネジメント』とは、アンガー（＝怒り、いら立ち）をマネジメント（＝コントロール）する、すなわち、怒りの感情を上手にコントロールできるようになることです。今日は3人のお坊さんの説法を紹介しました。気持ちをコントロールするやり方はひとそれぞれ違います。自分に合ったやり方を見つけ、相手に優しくなることができたらいいですね。

※テレビを見た後、図書館に行った時、

この本を見つけました。

興味のある方は読んでみてくださいね。

心がスッキリする言葉が

見つかるかもしれませんよ。

10人のお坊さんにきいてみた	
著者名	編：講談社 協力：NHKエデュケーションル
発売日	2023年11月01日
価格	定価：1,760円（本体1,600円）
ISBN	978-4-06-533260-3
判型	四六
ページ数	160ページ

