

# イライラ解消で『お金と上手に付き合う』

— 第9回 — 講師：伊丹恵理奈 岡山県金融広報アドバイザー

このコーナーでは、全国で活躍している金融広報アドバイザーによる誌上公開セミナーを行います。第9回の講師は岡山県金融広報委員会で活躍中の伊丹恵理奈さんです。今回は、「イライラをコントロールして上手にお金と付き合うためのアンガーマネジメント」をテーマに、お金と上手に付き合えるようになるヒントをご提案します。



## イライラするとお金を使いたくなる？

私はショッピングが好きで、衝動買いをしてしまうことがよくありました。でも、一時的に気分が高揚して買ったものも、「やっぱりいらなかった」と後悔することがたびたびありました。とくに、イヤなことがあって、気分転換しようと思っかけたときの衝動買いは、後悔することが多かったように思います。

皆さんはイライラする気持ちをお金で解消できると思いますか？ 何か買いたい物をする事で、イライラした気持ちがスッキリするという人は意外と多いようです。たしかに、ストレス解消に買い物をする事は決して悪いことではありません。好きなものを買ったり、美味しいものを食べたりして満たされ、多少の出費で「ああ、スッキリした」と解消されるなら、それは効果的なイライラ解消法の一つだと思います。私の衝動買いも、本当に欲しかったのはモノではなく、モノを「買うこと」でスッキリする満足感を得たのかもしれません。でも、それが結果的にいらぬものだと無駄遣いになってしまいますね。

これは、中毒性の高いタバコやアルコールなどに似ているかもしれません。イライラ発散の場を買い物だけに頼ると、感覚がだんだんと麻痺して、「前より良いものの」、「もつとたくさん」と歯止めがかからなくなる『買い物依存症』にまで発展する人もいるといわれています。ですから、「イライラ解消のために、とりあえず買いたい物をする」というのは、オススメできません。

そこで今回のセミナーでは、「イライラしないこと」で無駄遣いをなくしていく、良い方法をご紹介します。と思います。

## イライラをコントロールする3つのステップ

「アンガーマネジメント」という言葉をご存知ですか？ 簡単に言えば、「怒りの感情と上手に付き合う方法」のことです。日本アンガーマネジメント協会の調査によると、「毎日、何度もイライラする」という人は意外と多く、平均回数は4回といわれています。

「怒り」の困ったところは、カットされた衝動で、「言ってしまった」、「やってしまった」という『後悔』につながる事です。まさに

## 伊丹 恵理奈 (いたみ えりな)

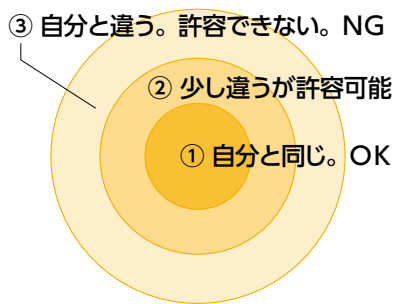
南海放送(愛媛)、瀬戸内海放送(香川)のアナウンサー、山陽放送(岡山)キャスターとして、12年にわたり報道・スポーツを中心とした豊富な取材経験をもとに、「地方の今」を伝える仕事に従事。2013年に岡山市で社会保険労務士事務所を開業。ほかにキャリアカウンセラーやアンガーマネジメントコンサルタントなどの多彩な経歴を活かし、企業研修、各種セミナー、学生向け出前講座、職場環境整備を中心に女性支援を行っている。2015年度より岡山県金融広報アドバイザー。

衝動買いの後悔もこの一つですね。そこで大切なのは、「衝動」、「思考」、「行動」を3つのステップでコントロールすることです。

まず「衝動のコントロール」に必要なキーワードは「6秒」。人の怒りは平均して6秒以内にピークを迎えます。「とりあえず6秒間は怒りの行動をせず、待つ」とが、怒りで失敗しないコツです。ピークを迎えた怒りは徐々に鎮まっていきます。少し冷静になったところで、さあどうしようかと考えられるようになります。イライラしてきたら、「大丈夫、何とかなる」と頭の中でつぶやいたり、1から6まで数字を数えたりしてやりすぎずことを意識しましょう。次の「思考のコントロール」で重要なのは、他者との価値観の違いに気づくことです。人は

【金融広報アドバイザーとは】金融広報委員会からの委嘱を受け、各地において暮らしに身近な金融経済等に関する勉強会の講師を務めたり、生活設計の指導や金融・金銭教育などを行う金融広報活動の第一線指導者です。

図表1：思考のコントロール べきの境界線



それぞれに自分の「〇〇すべき」を持っていて、その基準は異なります。例えば、「待ち合わせ場所には、〇分前に到着すべき」というルールを10分前に設定する人もいれば、ギリギリでOK、多少遅れても可、とする人もいて、自分の価値観とは異なる「べき」を価値観に持つ人が必ず現れます。むしろ、自分と同じ「べき」で行動している人の方が少ないと思っただ方がよいでしょう。そのうえで、大切なのは、「べきの境界線」を自分で明確に意識することです。さらに、自分で決めた「べきの境界線」を、場合によっては相手に伝えることも必要です。こうすることで、

図表2：行動のコントロール 思い込みの分かれ道

変えられる コントロール可能	変えられない コントロール不可能
重要 目標を決めて積極的に取り組む ・いつまでに ・どのくらい ・どうやって	重要 受け入れる その上で現実的で具体的な対処を！
重要でない 時間があつたらやる	重要でない とっとと忘れる 気にしない

図表 1,2：(C) 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

自分が許容できる範囲を共有できれば、イライラすることも少なくなるでしょう(図表1)。ただ、相手方にも「べきの境界線」はあるはず。あなたも相手方の許容範囲を理解し、受け入れられるかどうかを考えるだけの度量が必要です。それでも、境界線を越えるような場合の「行動のコントロール」はどのように考えればよいでしょうか。一つの考え方としては、イライラの原因となった事象が「コントロール可能かどうか」とその重要度を見極めるというものです(図表2)。

例えば、電車が遅れた、渋滞に巻き込まれたというのは不可抗力です。その場合、「怒っても仕方がないこと」です。その案件が重要でないなら「そのまま気にしない」ことで、イライラの対象からは外れます。それが重要な要件なら、その状況を受け入れ、そのうえで別の対応を考えます。

一方、相手がかできるものについては、積極的に関わっていけばよいのです。とはいえ、他人の習慣や気持ちを怒りで変えさせるのは難しいことです。「なぜ？」と相手を責めるのではなく、「どうすればいい？」と相手に反省や解決策を促す言葉をうまく使い、ある程度の時間をかけて、話し合ってみることが大切だと気づけるはず。このように、「不可抗力かどうか」、「重要かどうか」を分けて考えることができれば、すぐにも怒りを表現しなければならぬこととは、結果的に「ほんの少し」に減るはず。幸福度も上げてくれるアンガーマネジメント

1日に何度も怒りが沸点に達していた人も、3つのステップに当てはめてみると、実は自分では

どうしようもできないことで怒っていたことがよく分かるようになります。私もアンガーマネジメントを学ぶようになってから、イライラの感情をうまく手放せるようになり、怒りの回数が格段に減ってきました。おかげで、なんだかイライラして、ついついしてしまう衝動買いのような、「怒りを抑えるための浪費」ではなく、「喜びを増やすための自分へのご褒美」などにお金を使えるように変化してきたと思います。

イライラするストレスのない生活こそ、より幸福度を増すポイントです。ぜひ、アンガーマネジメントでイライラなどのストレスを最小限に抑える方法を実践してみてください。

今回のまとめ

- ★イライラを「お金で解消」と「後悔」しがち
- ★アンガーマネジメントでイライラを解消
- ★イライラする回数を減らせば幸福度もアップ