



# ひとぐすり じかんぐすり Vol.6



暑さは身体だけではなく、<sup>えいきょう</sup> <sup>あたえ</sup> ころにも影響を与えます。

「<sup>きおん</sup> <sup>たか</sup> 気温が高くなると<sup>こうげきてき</sup> 攻撃的になる」という<sup>けんきゅう</sup> 研究がありますが、<sup>みな</sup> 皆さんはどうでしょうか。

<sup>あた</sup> 暖かさは人を<sup>かつどうてき</sup> 活動的にしますが、<sup>30</sup> 30度を超える<sup>あつ</sup> 暑さは<sup>いか</sup> 怒りの<sup>かんじょう</sup> 感情が<sup>う</sup> 生まれやすいという<sup>けんきゅう</sup> 研究

<sup>けっか</sup> 結果もあります。

暑さや<sup>たか</sup> 高い<sup>しつど</sup> 湿度は、<sup>しゅうちゅうりょく</sup> 集中力を<sup>ていか</sup> 低下させたり、<sup>き</sup> やる気を<sup>ねむけ</sup> さげ、<sup>ねむけ</sup> 眠気をもたらすため、<sup>やるべきこ</sup> やるべきこ

<sup>すす</sup> とが<sup>すす</sup> 進まずに<sup>いらいら</sup> イライラしやすいということもあるでしょう。

暑さが<sup>あた</sup> ころに<sup>えいきょう</sup> 与える<sup>し</sup> 影響を知り、<sup>ここちよ</sup> なるべく<sup>す</sup> 心地良く<sup>くふう</sup> 過ごせるように<sup>あつ</sup> 工夫して<sup>なつ</sup> 暑い夏を<sup>のりきり</sup> のりきり  
ましよう。

## なぜイライラするのか

「～すべき」(こうあるべきだ) と <sup>かんが</sup> 考えがち

<sup>あいて</sup> <sup>むいしき</sup> 相手を無意識にコントロール  
しようとしている

<sup>じぶん</sup> <sup>きたい</sup> 自分の期待どおりにならない

<sup>か</sup> <sup>こ</sup> <sup>きず</sup> 過去に傷つき<sup>たいげん</sup> 体験があり

<sup>いか</sup> <sup>こんほん</sup> 怒りの根本に、<sup>かな</sup> さみしい、<sup>かな</sup> 悲しい、

<sup>ふあん</sup> 不安、<sup>おどろき</sup> おどろきなどの<sup>かんじょう</sup> 感情が<sup>かく</sup> 隠れ

<sup>かいけつ</sup> 解決できていない

ていることに<sup>きづ</sup> 気付いていない



<sup>いか</sup> 怒りの<sup>かんじょう</sup> 感情は<sup>じぶん</sup> 自分自身を守るために<sup>まも</sup> 備わっている<sup>たいせつ</sup> 大切な<sup>かんじょう</sup> 感情です。

<sup>おこ</sup> 怒るべきときには<sup>おこ</sup> しっかり怒ると同時に、<sup>どうじ</sup> 不必要な<sup>ふひつよう</sup> 怒りは<sup>いか</sup> 私たちにとって<sup>おお</sup> 大きな<sup>おお</sup> ストレスとなるため

<sup>ていと</sup> 程度<sup>ひつよう</sup> コントロールする<sup>ひつよう</sup> 必要があります。<sup>いか</sup> 怒りを<sup>かか</sup> 抱えていて<sup>くる</sup> 苦しいときは<sup>きがる</sup> 気軽に<sup>そうだん</sup> 相談に<sup>きて</sup> きてくださいね。