

「今日、あなたは怒りましたか？」

怒りを生む原因を考えましょう。怒る原因には、必ず事実があります。次のいずれかに当てはまるでしょう。

- ・反抗
- ・嫉妬
- ・遺恨
- ・後悔

人間は、常に感情によって支配されています。つまり、自分の気持ち次第でその日が幸せか、不幸せかが決まるのです。怒りの気持ちを持つことによって、自分で自分を不幸にしていることに気づきませんか？そこをコントロールすることにより、幸福への道に進むことができるのです。怒りを生む原因は、自己成長するために天が与えてくれた智慧の試練と考えてみると、この試練を乗り越えて成長できるかどうか、そこを試されているといえるのです。

また、神経の興奮は怒りに通じます。気に入らないことがあると誰でも不愉快になります。多くの場合、不愉快という感情で止まりますが、その限界（閾値）を超えると爆発してしまいます。これがキレル；怒りの感情スイッチが ON になってしまう、ということでしょう。「不愉快」と「怒り」の壁（境界）を強固にしておき、決して「怒り」の流域に進むことを許さず、「不愉快」な気持ちを和らげる；こころの技を磨くことで、怒りに進まず、不幸を避けることができます。

こころの平静は鍛錬によって得られます。不愉快な自分、怒っている自分に気づいたら、「なぜなのか」と客観的に考えてみましょう。自分のこころの状態を常に知り、怒りをキャッチできれば、感情を制御しやすくなります。

すなわち、

- ・「自分は怒っている」
- ・「不満を感じた」
- ・「相手に反応している」

と自分で認識できると、こころは制御しやすくなります。

もし、自分が感情的に昂ぶっていると気づいたら、こころのベランダに出てみて、自分を客観的に観察し、恥ずかしい自分の姿に気づくと良いです。それからゆっくりと深く息を吐いてみましょう（調息）。成熟した大人の社会人とは、地位や名声だけではなく、自分を制御できる人間だと思います。

永田 良一

“Did you get angry today?”

Let's think about the causes for anger. There is always a factor behind anger. This will be one of the followings:

Resistance

Envy

Grudge

Regret

Human beings are always controlled by emotion. Therefore the way your mind is set determines whether you are happy or not. Don't you notice that when you have angry thoughts you are unhappy? Controlling this can lead to happiness. The cause for the anger can be taken as a test of your wisdom. Whether you can grow beyond the test is still to be tested.

Everyone becomes uncomfortable when they come across things they do not like. In many cases, they do not go beyond uncomfortable feelings, but when they go over the limitation, they explode. We call it a snap: turning on the switch of anger. By polishing your mind skills, strengthening the wall between discomfort and anger, not allowing you into the area of anger, and softening the uncomfortable feeling will make you avoid anger and unhappiness.

You can attain calmness by training your mind. When you recognize discomfort and anger in you, let's think objectively why. If you know the conditions of your mind and catch the anger, you can control your anger more easily. If you recognize:

“I am angry” .

“I feel dissatisfaction” .

“I am responding to others” ,

you can control your mind more easily.

If you recognize your mind is excited, it will be better that you go out onto the balcony of your mind, observe yourself objectively, and notice the shameful statue

of yours. Then you should breathe out deeply. A mature adult is one who can control themselves, not status nor fame.

Ryoichi Nagata, MD, PhD