

ぼくのイライラさようなら



目的小学校五年
内島康車午

調べたきっかけ

ある日、ぼくはふと「イライラはどこからくるのだろう」と不思議に思いました。

ぼくは、ふだん学校では、あまりイライラすることはありません。

しかし、夏休み中、家で親に注意されたり、テレビを観ている時間が終わったり、本を読んでいるときに早くお風呂に入って!

と言われると、よくイライラしてしまいます。そして次にやることがうまくいかなくなって、後かきすることもあります。

また、最近テレビでニュースを観ていたら、イライラしてカッとなって暴力や事件を起こす人がよくいることを知りました。

「イライラ」は、こわいなどと思います。

そこで、ぼくは、「イライラはどこで生まれてしまうのかや、どうやってなくすことができるのか」を調べてみることにしました!

①「イライラ」とはどんな意味？

まず、「イライラ」とは正式にどのような意味があるのか、図書館で調べてみました。

カタカナなので、外国語から派生した言葉かもしれないと予想しましたが、ちがいました。

① 日本語源広辞典によると...

語源は、「イラ(刺り) + イラ(刺り)」で、刺りがささった時の感情、が語源です。感情が高ぶる意を表す言葉です。

とありました。

② 広辞苑 第七版によると...

【苛苛】① 刺りなどが触れるような不快な感触があるさま。ちくちく。

② ものごとが思うようにならず、腹立たしくて神経が高ぶること。そのようなさま。

とありました。

つまり、とげやイラクサのちくちくが刺りさったときのような腹立たしい感情ということが分かりました。

また、怒りの意味でなく、さわった時のちくちくした感覚にも使われることも分かりました。

イラクサ...

2

葉や茎にささると痛いトゲがある。



② なぜイライラするのか？

次に、人はなぜイライラするのかを調べてみました。

まず、自分と親の、イライラするときについて、話してみても、予想してみました。

① 自分がイライラする時

• テレビの日時間が終わった時。

• 親に注意された時。

• 算数の勉強をしている時。

• がんばって問題をといたのにまちがえた時。

② お父さんがイライラする時

• 仕事で計画通りにいかなくなった時。

• 部屋がちらかっている時。

• 口ごたえされた時。

③ お母さんがイライラする時

• 部屋がちらかり始めた時。

• がんばった仕事があまりみとめられなかった時。

• お父さんと自分が、日時間がないのにのん気なことを言っている時。

• 算数を教えている時。 3

家族で話して、次のことが分かりました。

イライラする時は、

- 自分がやりたいことを止められた時。
- 苦手なことをしている時。
- 思っていたこととちがった時。
- 自分のこうでない(部屋はきれいにした!! など)ということとちがってきた時。

が、たたく、それが、ほとんどの人のイライラの原因ではないかと予想しました。

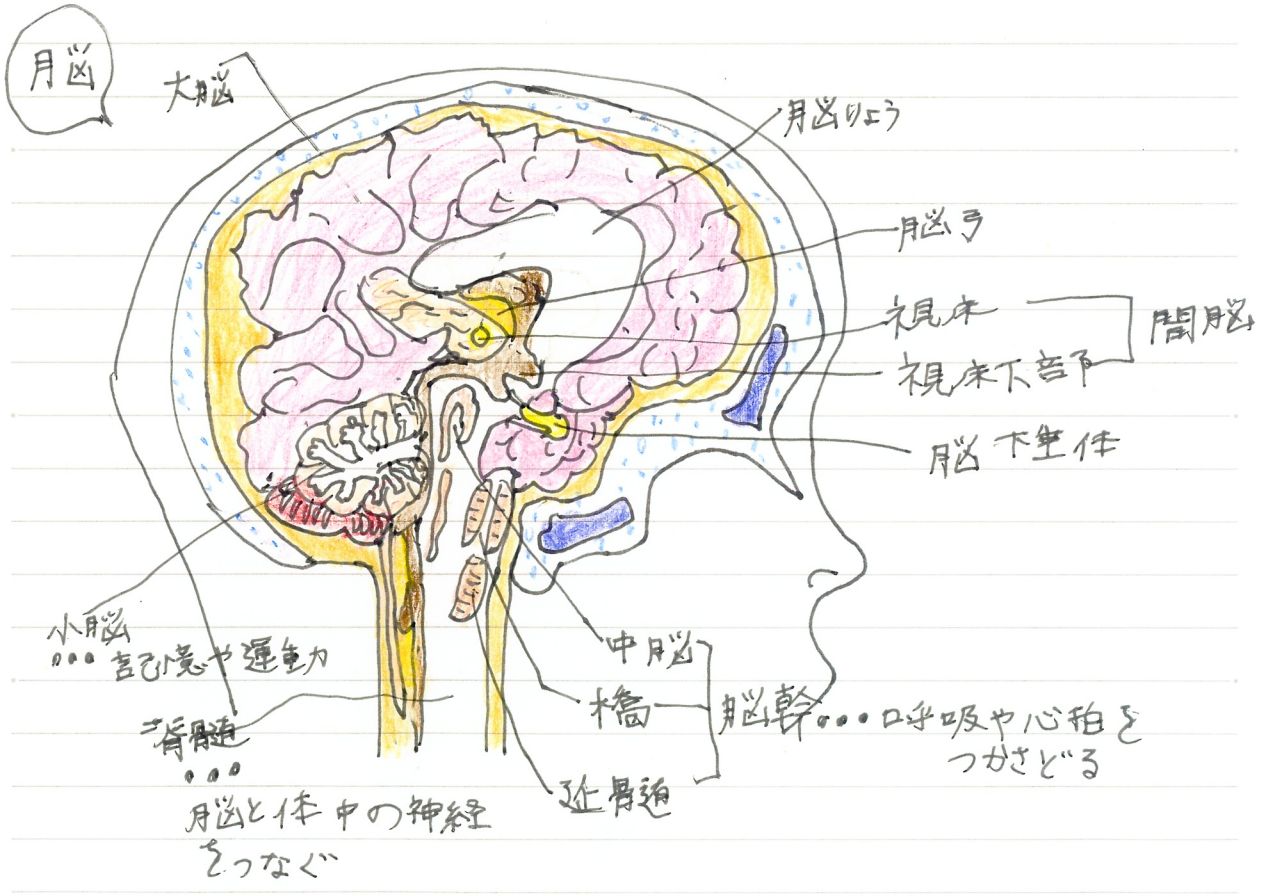
また、他人よりも家族に対してだと、さらにイライラしてしまう、と親と話していて気づきました。

③ どこで感情は生まれるのか？

イライラする原因については、自分の家族の中では分かってきました。そこで、「イライラ」は、体の 中のどこで発生するのか調べてみました。

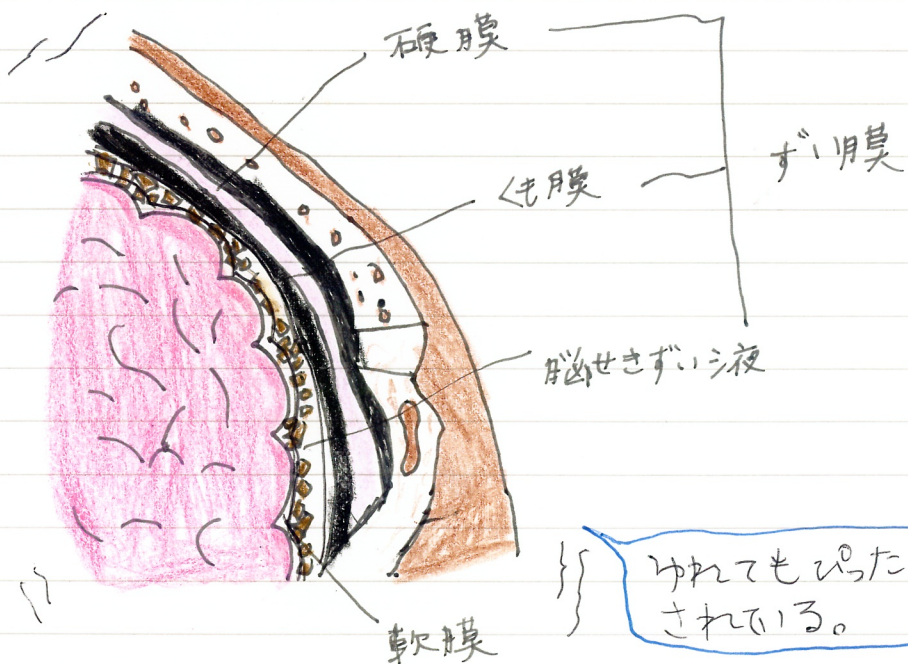
自分の予想としては、カッとなると頬が赤くなったりするので、頭の中だと考えます。

● 脳の中と役割



脳の特ちょう

- 色 ... うすいピンク (血液の色がすけて見える。死ぬと灰色。)
- ゴミのようにやわらかいです。
- かたい頭がい骨の中には、硬膜・くも膜・軟膜というまいのまく(ずい膜)があって、脳を固定しているため、ジャンプしたりしても、脳が動かないようになっています。
- くも膜の中は、脳せきずい液という液体で満たされていて、これは頭がい骨とぶつかることを防いでいます。

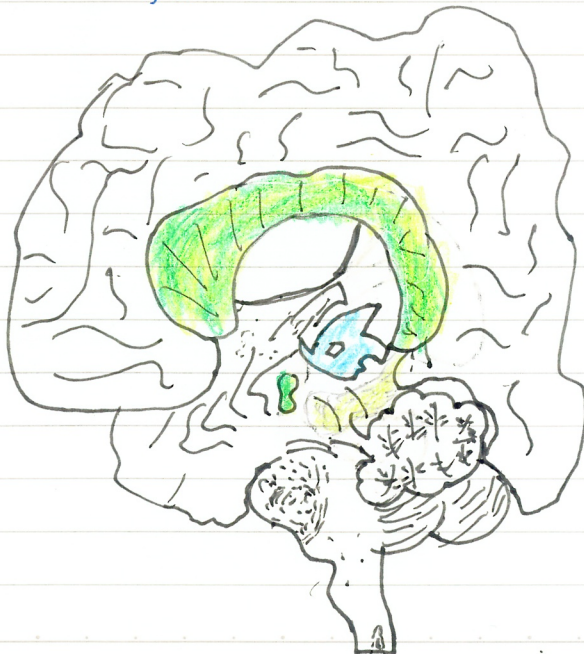


一番外側にいるのが「大脳」で、大脳は感覚をつくり
特役割りをしています。大脳の下の後頭部側は「小脳」
で、記小覚をたくわえる役割をしています。

小脳の前側には「脳幹」があり、呼吸や心拍な
どの生きることに欠かせない機能をつかさどっています。

つまり、イライラなどの感情が生まれてくるのは、
「大脳」だということが分かりました。

そして、大脳の内側、「大脳辺縁系」とよばれる部分が、
↓下の図の、色がついているところ
自分の意思で動かさないからだの機能（自律神経）
に関わっています。



人間の脳の中で一番内側にある脳幹や間脳の、外側にある大脳辺縁系は、「古脳」ともよばれていて、
 恐れや怒りといった本能的な感情がつけられています。

たとえば？

人になぐられた時

なぐられた



速いスピードで、メッセージが辺縁系に送られる。



辺縁系では、複雑なことは考えずにカッとするというような単純な反応や、交感神経の興奮をおこす。



もし「あい」と思った場合は、とっさに逃げ出すという反応。



大脳辺縁系は動物にもあるので、
 動物も怒ります。シカは、自分のな
 ろばりに入ってきた他の動物を見
 ると、「エサをうばわれる」と思っ
 て怒ります。

反対に感情をコントロールする部分もあります。
それは「大脳皮質」です。

人間は、とくに大脳皮質が発達しています。

大脳皮質は、大脳の表面の厚さ数mmほどの部分
です。神経細胞(ニューロン)が集まり、神経細胞とい
えつなぐ神経線維がたくさんあります。

そしてこの皮質は、辺縁系から送られた感情をコントロ
ールできる性質があります。

たとえば?

なぐられた



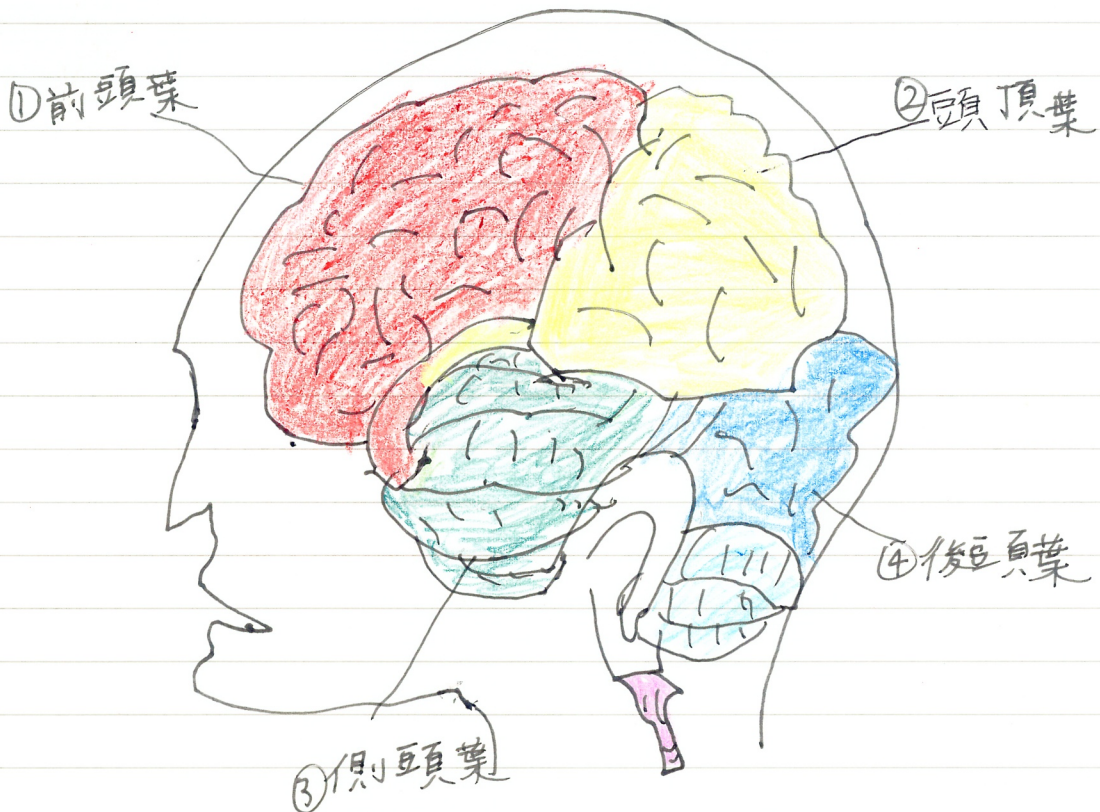
いまここで相手をなぐって勝てるか、たとえケンカになっ
ても罪にならないか?を考える。



皮質は、後先のことを考えるだけでなく、これまでの
経馬券からどう行動するかを半り断します。

自分がカッとなったことで何度も損をしたことがある
なら、その経馬券から、カッとなったリ手を出すのはやめようと
ブレーキをかけます。

下の図が大脳皮質です。4つの部分に分かれていて、それぞれ働きがちがいます。

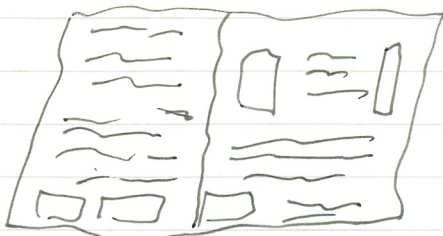


- ① 前頭葉・・・運動や言語をつかさどる。感情や思考などの機能に関係する。
- ② 頭頂葉・・・皮ふから伝えた触覚や、味覚などを処理する。
- ③ 側頭葉・・・音を処理する。言語を保存する。
- ④ 後頭葉・・・視覚的な情報を処理する。

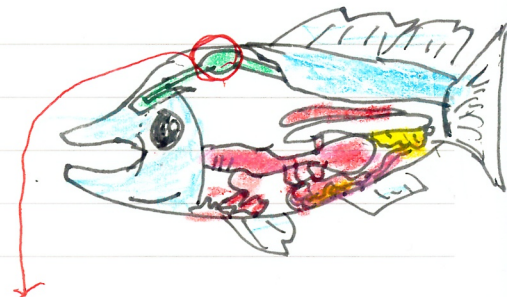
このように、大脳で感情(イライラも)が生まれ、
大脳皮質でそれをコントロールすることが
 できると分かりました。

人間の脳の表面のしちは、脳のはたらきをこなす
 神経細胞(大脳皮質をおおうもの)と関係していて、
 この神経細胞がたくさんあるほど、脳は複雑な働き
 をします。

脳のはちの数は生まれた時に決まっていますが、脳をど
 んどん使うとしちは深くなり、脳の表面積が増えます。
 すると、脳のシナプスや神経線維が増えて、脳の
 働きがよくなります。イライラをおさえるコントロールも
 しやすくなりそうだと考えました。



大脳のはちをのばすと
 新聞はまい分くらいになる。



魚の脳はしちがなく
 つるつる。

④ 怒りを感じる 3段階

イライラが生まれるのは大層だと分かりましたが、イライラがどのように「気持ち」になるのかを調べました。②のなぜイライラするのか?の答えを見つけました。

怒りの感情を感じる 3段階

第1段階 → 出来事とのそっくり

たとえば?

- 馬車のホームで「ありこみ」された。

第2段階 → 出来事の意味づけ

- ありこみなんて許せない!

第3段階 → 「怒り」の感情の発生

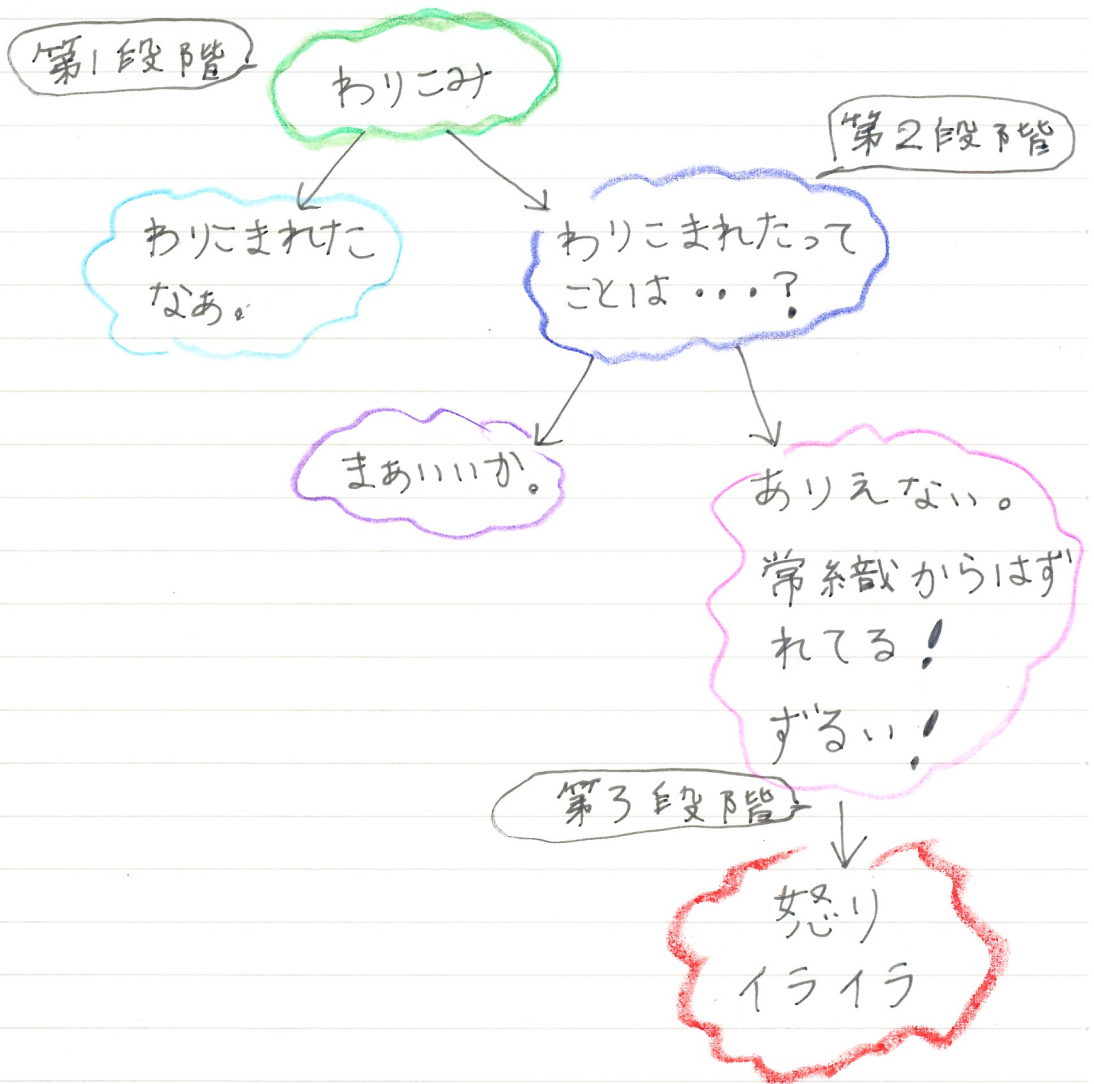
- 「イライラ！」

第1段階の出来事とのそっくりでは、あくまで「出来事」なので、人によっては第2段階までいかず、単なる出来事でおわる人もいます。

しかし、第2段階の「出来事の意味づけ」にいくと、自分にとって「どういう意味があるのか」を考えはじめます。

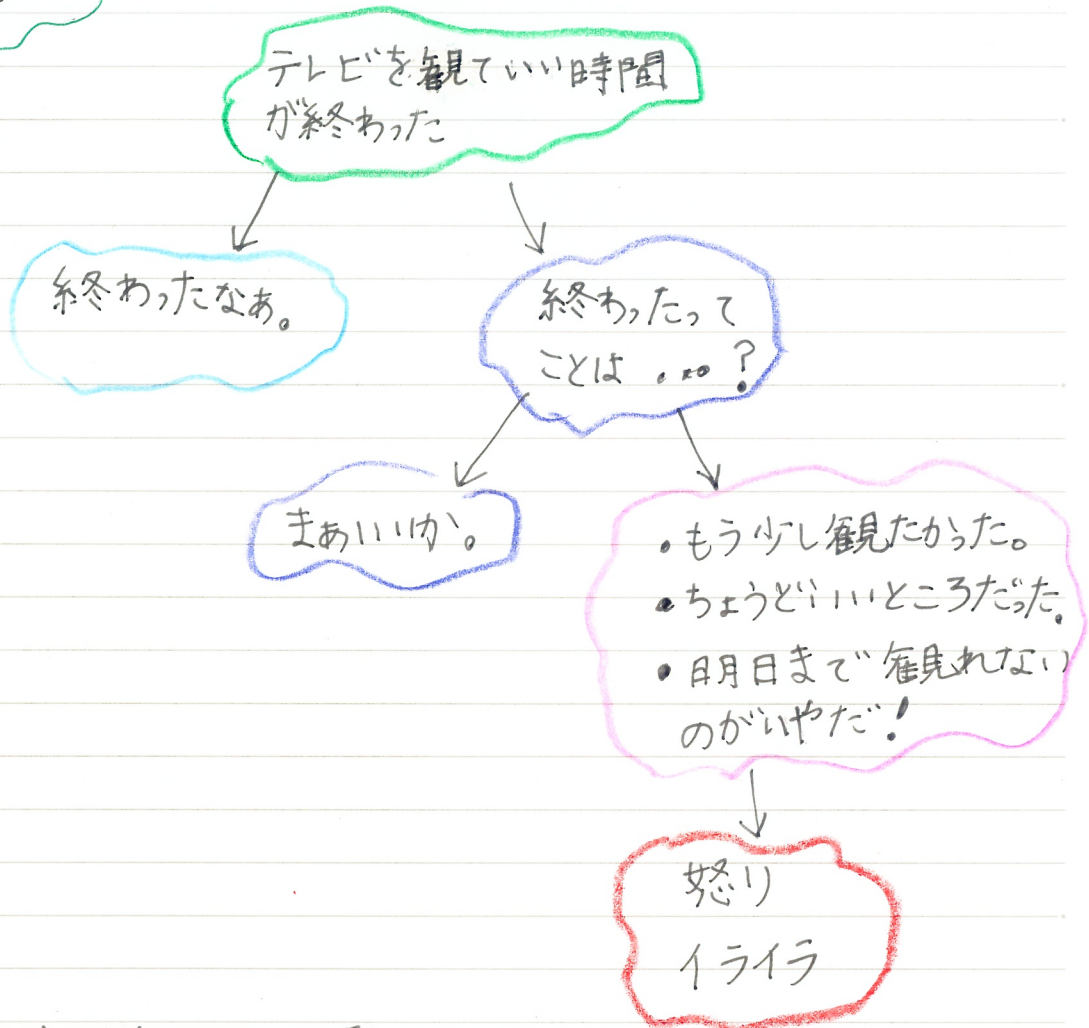
そして第3段階までいくと、自分にとって「ゆるせない」

「まちがっている」と意味づけた時、「怒り」の感情が発生します。



ぼくの場合は？

たとえば



という段階があって、イライラしてしまうことが分かりました。

「テレビを観る日時間がおしまいだよ！」というお母さんにイライラしているのかと思っていただけで、もしかしたら、勝手に自分でイライラをつくり出しているだけかもしれないと気がつきました。

第2段階 3階の「出来事の意味づけ」で、人は、どのように意味づけてイライラに変えてしまうのか調べてみました。すると、次のような原因が分かりました。

① 自分の価値感とちがうこと。

② 理想と現実のギャップがゆるせないこと。

③ じゃまされていると感じること。

④ 今更或をしごきされていると思うこと。

①については、ぼくの親が、部屋がちらかてきた

時にイライラするのと、お母さんが「のり気なこと言わ

ないで！」と怒っている時の原因だと分かりました。

②については、ぼくが苦手な勉強をしている時に感じる原因だと分かりました。

③については、テレビを観たり、本を読んでいる時に終わりだよ、と言われる時の原因だと分かりました。

④については、お父さんの仕事のイライラや、ぼくが調べもの

などしている時に、「なに見てるの？」と言われる時のイライラの原因だと分かりました。

その他には、

- ⑤ 体調がよくないということ
- ⑥ 不安がある時
- ⑦ 騒音などの要因によるストレス

もあるそうです。

最後の⑤・⑦はしかたないと思いますが、その他は、

「出来事」のままに終わらせることもできます。

人は何か怒りを感じる時に、きっかけになった人や発言のせいだと考えがちですが、そのイライラは、「出来事の意味づけ」によるものがほとんどで、自分よってイライラしなくて済むとかができると分かりました。

⑤ イライラは、損をする？

イライラしていたり、怒っていたりするのは、人にとってどんなえいきょうがあるのかを調べてみました。

ぼくの場合、今日日をふり返ってみて、少しだけでもイライラしたらどうだったか思い出しました。

朝月 • じゅくに行く準備を早くしなさいとしつこく言われた時少しイライラして、分かってるよ!と言いついたら、お父さんもイライラしはじめて、いやいやと言ってもらえなかった。

昼 • じゅくから帰ってきて、つかれたーと何回も言っていたらお母さんが、「あっそ」と言ったので、少しイライラした。そして、しゃべろうと思っていたのにやめてしまった。

• テレビを鑑見ながら本を読んでいた時、「算数やらなくていいの?」と言われて、いやな気持ちになり、イライラして分かってるよ!と言いついたら、いやそうな顔をされてしまった。

① ● まだ本を言読んでいたかたのに「ご飯だよ！」とよばれて、少し無視をして本を言読み続けていたら、お父さんに怒られたので言い返したらけんかになった。ご飯中もお父さんのとなりなので、気まずいふいきで食べることになってしまった。

● 明日のじゅくの漢字テストの糸練習をしていたら、間ちがいが多くて、やり直しがめんどうくさくてイライラしてしまった。

このように、ぼくの場合、1日で5回くらいイライラしたことがあります。いつもは仲がよくても、イライラすると言い合いいになり、つかれて、気まずくなるので、何もいいことはありませんでした。

あと今日じゃなくても、ついイライラしたあとに宿題をすると間ちがいが多かったりするし、イライラしている子としゃべりたいと思わないし、イライラしているといつものはできることができなくなったりするので、人にとっていい

えいしょうは なさそうだ"と思 いました。

では、イライラは、どのようなえいしょうを人に与えるのか
本が調べてみました。

① 人間関係を失う

イライラした気持ちを、中おさえられずにいると、知
らず知らずのうちに人がはなれていってしまうことがあり
ます。また、ちょっとしたことで怒ったり、自分の意見を
イライラして怒ることによって周りをおさえつけて押し通そうと
すると、人ははなれていきます。



② 能力を落しづらい

人は、怒ると知能指数 (IQ) が下がってしまい、ふたえ
はからないようなことをしてしまい、「笑い断力」を失います。そして
怒りっぽい人といっしょにいる人も、よくわからないことで怒られ
るため、ストレスを多くかかえ、ミスをおこしやすくなります。おた

がいに、多くのことが空振りして、実力を発揮できません。

③ 病気になるやすい

競争心が強く、こうげきてきて怒りっぽい性格の人は、温厚な人たちよりも、心臓発作や脳卒中のリスクが高いそうです。アメリカでは、怒ることによって心筋こうそくの発症率も高くなるというデータが出されています。

日本でも、怒りをためやすい男性は、高血圧症になりやすいというデータがあります。

④ 裁判につながるかもしれない

会社でどなってパワーハラスメントになったり、カチンとしてインターネットでつぶやいたことが大ごとになったり、怒りにまかせて暴力をふるって、DVになったりして、裁判につながる場合があります。



言周べてみた結果、イライラすることは人にとって何もいい

えいぎょうはありませんでした。

では、どうやったらイライラしなくなるのか、ほくは知り

たくなりました。

⑥ 怒りの性質

調べてみると、怒りには4つの性質があることが分かりました。

性質を知ると、怒りやイライラが生まれた時に、どう行動したりいいかわかるそうです。

① 強い人から弱い人に流れる

自分より強い人から怒りをぶつけられると、言い返しにくいです。それでたまたまイライラを自分より弱い人にぶつけてしまうことがあります。(いちゆるハフ当たりというのもそうです。)

怒りやイライラは、自分より弱い人に流れていきやすい性質があります。そのようなことはしないように意識することが大切です。

② 炎のように燃えうつる。

人がイライラしているのを見ると、それを見た人にストレスがたまり、その人までイライラしてきてしまうことがあります。

もしくは、もともとイライラしていた人が、イライラしている人を見ると、怒りの気持ちがあき立ててきてしまうそうです。

怒りは、炎のように燃えうつる性質があります。人の前でわざと怒っているのを見せつけない方がいいと思いました。

③ 相手が身近だとよけいに大きくなる

相手が身近だと、「説明しなくても分かってくれるはず」と思ってしまい、その思いこみによってよけいに怒りが大きくなるそうです。他人にされてもあまりイライラしないことでも、家族にされると怒りがこみあげてきてしまうのもそのせいです。親と①で話した時に気づいたことは、こういうしくみだったのだと分かりました。

④ がんばるパワーになる

初めてイライラが「良い効果になるケースを発見!

怒りには大きなエネルギーがあります。くやしい思いをしたときに今度こそとがんばるパワーになることもあります。

客の都合にあわせて郵便も配達できるサービスを作ろうとした、クロネコヤマトの生みの父、小倉昌男さんは、規制でがんじがらめの行政と15年戦い、お客の利便性を追求しました。そのパワーは怒りだったのかもしれない。

どうすればイライラしなくなるのかを、ここまで調べた
ことで考えてみました。

- 怒りを感じる 3段階目で知った出来事の「意味づけ」
をなるべくしないようにして、イライラしなくてすむことは
ただの「出来事」として考えられるようにがんばる。
- ちがう価値観見だから、しかたないと思ったり、思ってもらえる
ように説明する。
- イライラして言い返してみても、結局は気まずくなるこ
とも思い出す。
- イライラしている人に近づかない。
- 家族だったら言説明しなくても分かってくれるはずだと
思わない。

⑦ イライラの静め方

ここからは、イライラにどうやったら負けずにくらせるのか？や

イライラの静め方について調べます。そして実際にやってみます。

① 6秒カウント

人は怒ると、こうふんするのために体内でアドレナリンという物質が生まれます。6秒をすぎると、アドレナリンの働きがおさまるといわれています。

怒りがこみあげてきたら、「ひとつ、ふたつ、みっつ」とゆっくり数えていくと、体が落ち着くそうです。



やってみました!

1. 2. 3. 4. 5. 6

これをやったのは、
本を言読んでいたのにおふろ
にへって、と言われた時です。

感想

怒る前に6秒カウントをやってみようと思っても、できないことが何回かあって、この日手はできました。ちよとやったらけれど本をとりてあきらめることができました。

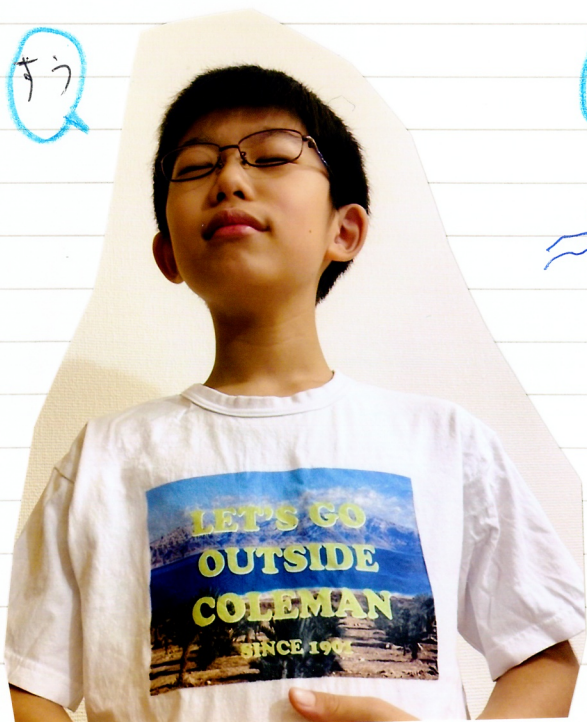
② おなかで大きく深呼吸

怒っていると呼吸が速くなったり浅くなったりするので、おなかをふくらませて鼻で大きく息をすって、

口からモヤモヤを外に出すイメージで息をはきます。

お父さんと言ひ合いになりそうな時、お母さんによばれてやりました。

すう



ほく

モヤモヤ



感想

ちょっとお母さんとわらってしまったけれど、やってみたら $\frac{1}{10}$ くらいはもやもやがふーっと消えた気がするので、10回くらい連続でやるといいと思いました。

③うれかったことを思い出す

いやなことがあった後、ずーとイライラしたり、ふとそのことばかり考えてしまうときに良い方法です。

自分あまりずーとイライラしたりしなかったので、仕事でつかれて、そんなお父さんにしてもらいました。

お父さんの感想

なんとなく仕事の不安があってイライラしているときに、わざとやってみると、少し気分転換できたような気持ちになりました。うなづかにたん生日のプレゼントをもらったときのことを思い出したそうです!

④ いったんその場をはなれる

スポーツの試合で気持ち切りかえるために「タイムアウト」＝休けいさとることがあります。そういうふうに、怒りの対象からとりあえずはなれて、クールダウンさせます。はなれることで冷静になる方法を、「タイムアウト」と呼ぶそうです。

「タイムアウト」のとりかた

- 「これからタイムアウトをとります」ときちんと伝える。
- どのくらいでとどるか伝える
- 「冷静でないのはあくまで自分」というたいどでやる。
- タイムアウトしたらリラックスをする。

びくくの宿題をしていて、お母さんにまだ？と言われた時にやりました。

感想

「ちょっとタイムアウトをとります」と言っただけでイライラがなくなり、ベッドでごろごろしていたら気分がよくなりました。まだ？とよばれて、11つもどるか言うのをわすれたことに気がきました。11つごろもどるか言わないと、相手をイライラさせてしまうことが分かりました。

⑤ イライラを数値にする

イラッとかカチンとしたら、それがどのくらい度なのかを、0~10段階のレベルに分けます。

カッとする、くらいは1点、イラッとするは2点、というふうにだいたいのレベルを設定します。

ぼくの場合でレベルわけしてみました。

0点... 何とも思わない

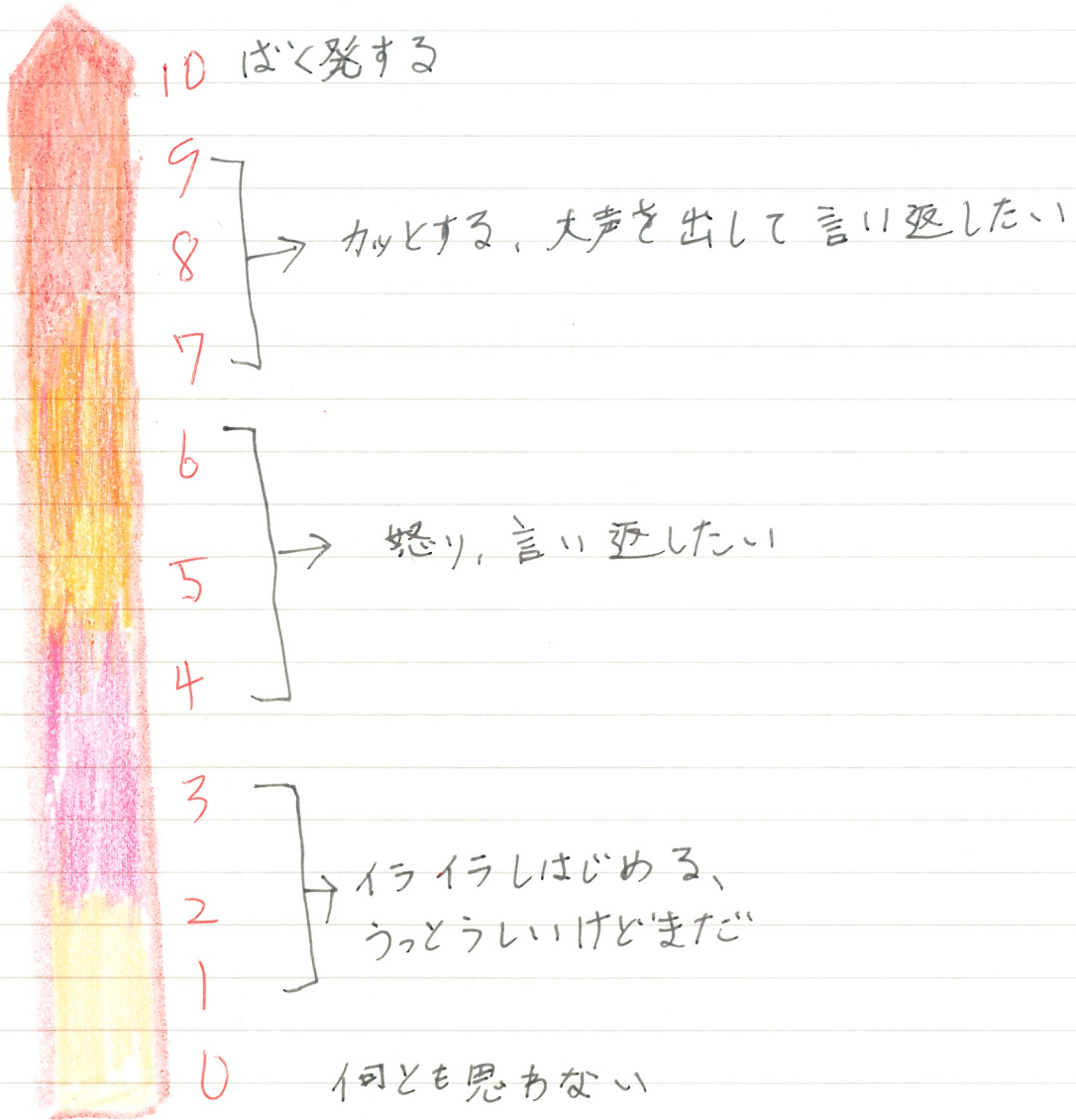
1~3点... イライラしはじめる、うとうしいけどまだ無視できる

4~6点... 怒り、言い返したい

7~9点... カッとする、大声を出して言い返したい

10点... ばく発する

怒りのレベル分け (ぼくの場合)



怒りをレベル分けして、点数をつけることで、怒りのレベルが低いと、「こんなことで怒っても仕方ない」とか、

「この怒りはレベル4かな、いや、3かな？」と思ううちに、

怒っていることをわすれて、イライラがおさまっていくそうです。

やってきた感想

やろうと思っていないとすぐわすれてしまう方法でした。

やってみると、自分のレベルの内容を思い出すだけでい

大へんで、たかにはイライラしていることをわすれそうに

なりました。

⑥ おたやかな自分を1日だけ演じる

家族に女句を言いたくなくても、「今日は怒らずに過ごすぞ」と決めて演じてみます。

朝、やろうと決めてやってみました。

- 本をまだ読んでいたくても、すぐ気持ちを切りかえて次にやることをやる。
- お父さんがつかれていそうな時に「だいじょうぶ!？」と言う。
- お母さんが早くしてとうるさく言っても、OK!と試してみる。

などのように演じてみました。

感想

1つもより、自分がやさしくしているからか、お父さんやお母さんをもっともやさしく、ほめてくれました。1つもより言いたいことも聞いてもらえるし、伝わりました。いいことをした気分になりました。

⑧ セロトニンを増やそう

自律神経とは、自分の意思とは関係なく動く、からだの機能です。昼間に活動している時に活動になる「交感神経」と、リラックスしている時に活動になる「副交感神経」があります。

イライラを感じると、交感神経がこうふんし、脈が速くなったり、こうげき体勢になってしまいます。

この動きをおさえる神経伝達物質として、最近、「セロトニン」が注目されています。

セロトニンとは？


セロトニンは、精神の安定・頭の回転をよくする・ストレスに対して効能がある体内物質です。自分の体内で生成されるもので、不足すると、ストレス、つかれ、イライラ、不眠などの症状が出ます。

セロトニンは、幸せホルモンともよばれています。


セロトニンを増やすには？


- 日光をあびる
- 歩いて運動したり、一定のリズムをきざむ動きをする
- 人と触れ合う
- トリプトファンというアミノ酸をとる。

トリプトファンがタタい食品は？


① バナナ 

② マグロ・カツオ ... 生食がいい 


③ ヒレ肉 

④ レバー 

⑤ とり肉 

⑥ 卵 

⑦ ナッツ 

⑧ 乳製品 

⑨ 大豆 

バナナジュース、セカツ、ゆでたまご、
からあげ、ヨーグルト、とうふ、
おさしみは食べました。
交か果は分からなからたけれど
これからきまぐれ食べたいです。

●腸をしようぶにする

セロトニンの99%は、腸にあります。腸は「第2の脳」と

いわれ、自律神経は腸によってコントロールされています。

ほくは、セロトニンを増やせるような食事をして、もっと

イライラをへらしたい、と思いました。

また、日光をあびて、伸びをしたり、散歩したりするのがいい気

持ちになるのは、セロトニンも関係があることが分かりました。



朝家族で散歩したり
とてもいい気分になり、
家族といると楽しい
なと思いました。

⑨ この研究で気づいたこと

この研究でいろいろなことを実際にやってみて、気づいたことは、イライラは、毎朝毎日に自分で作り出していることが「タリ」ということと、「自分が変わろうとするとうまくいくことが「タリ」ということです。

いままでは、自分がしたいことを止められたらすぐイライラしていましたが、「親見にとってはただ時間が来たから、考えただけ」というただの出来事、いちいちイライラするのは体に良くない。ということが、調べたり、親見と話し合ったりして気づけてよかったです。

あと、身近な人に「ほぼ、イライラしやすいという理由も分かりました。言見明しなくても分かってくれるはずだ」という考えをやめて、もっと分かりやすく言おうと思いました。

イライラをおさえる方法や、イライラについて、お母さんとお父さんとやってみたり、しゃべったりして、楽しい研究になりました。

いろいろなイライラに負けない方法を知ることができたので、これからモウすれな11で、なるべく心がけようと思いました。

参考文献

- ① 広辞苑第七版 新村出 2018年1月 岩波書房
- ② 感情革命 和田秀樹 2012年2月 波楽社
- ③ イライラを放す生き方 水島広子 2018年6月 さくら舎
心の強い人になる条件
- ④ 「怒り」を治す人、「怒り」に振り回される人 和田秀樹
2017年9月 海竜舎
- ⑤ もうふりまわされない! 怒り・イライラ 名越康文 2017年4月
日本図書センター
- ⑥ 「怒り」のマネジメント術できる人ほどイライラしない 安藤イ俊介
朝日新聞出版社 2011年9月
- ⑦ 脳のひみつにせまる本目で見る月送のはたりき 川島隆太
ミネルヴァ書房 2015年1月
- ⑧ 五感ってなんだ! まるごとわかる「感じる」しくみ 山村紳一郎
図書印刷 2016年2月
- ⑨ 木植物 小学館の図鑑NEO POCKET 木原真太
小学館 2010年6月
- ⑩ 日本語源 広辞苑[増補版] 増井金典 ミネルヴァ書房 2010年4月
使ったイラストのページ(コピーしてはったもの)
参考文献⑧の80ページを、2ページに使った

写真さっえい者

全て母

借りた図書館

豊島区立中央図書館