

目次

1 高次脳機能障害を学ぼう

1. 高次脳機能障がいを学ぼう



イライラのコントロールについて

感情のコントロールが困難になると、「え？こんなことで!？」と思うことでもイライラしてしまうことがあります。例えば、イライラを貯める器があるとしましょう。ビールジョッキぐらいの大きさだったのに、それが湯呑茶碗ぐらい小さくなるとイライラがすぐに貯まって溢れてしまいます。すぐに怒るようになると日常生活や対人関係にも支障が生じます。どのような予防や対策ができるでしょうか。

1. どんなことでイライラしやすいかを見極める

人がイライラするには理由がありますが、同じことでも我慢できるかどうかは個人差があります。周りから見て「そんなこと」と思うことでも、その人にとってはとても重要なことなのかもしれません。なので、まずその人のことを知ることが大切です。イライラしやすい相手、状況、時間帯、疲れ具合、逆に我慢できる時はどんな時なのかなど、特徴を捉えることが大切になります。

2. 予防策について考える

その人がイライラしやすい状況がわかれば予防策について考えてみましょう。例えば、買い物や電車は混雑している時間帯を避けたり、職場や学校では合わない人と二人きりで作業をしないようにするなどイライラしにくい状況を作ったり、イライラに気付いたら一旦その場を離れるなど、爆発する前に落ち着く状況を作ることが挙げられます。

3. 怒りが爆発した時の対応方法（まずは落ち着こう）

予防・対策をしても、怒りが爆発することもあると思います。その時は落ち着ける場所に移動して、何があったのか、どう感じたのか、何が嫌だったのかなどについて聴きながら、まずは落ち着いてもらいましょう。無理に話させたり、「良い」「悪い」と一方的な見方で評価するのではなく、本人の話を聴くことに注意を向けることがポイントです。

本人の行動が不適切な場合には、悪かった点を確認して、関係を修復するために謝ることも大切なことです。しかし、興奮している時に否定されたり、無理に謝罪を促されても反発して喧嘩になるかもしれません。落ち着いて話ができる状態になってから、事実確認をして、どうしたら良かったか、また同じようなことがあったらどうするかなどを一緒に考えてみましょう。このようにタイミングを見極めることもポイントになります。

中には記憶障害など他の症状がある方もいます。起こった出来事や考えたことを忘れやすい場合は、メモを書いて残したり、忘れないうちに謝るなど、その人の症状や性格に合わせた工夫を行うことも大切です。



大寒波なので
今年もサンタさんが無事に
来てくれるか心配です。