



一言コラム

6秒ルール

うっかり食べ物を落としてしまっただけで「あっ！3秒で拾ったから大丈夫。」
というのは3秒ルール。

それに対して、とっさの怒りを切り抜けるための方法が6秒ルールである。アンガーマネジメントという言葉がある。自分に沸き起こってきた怒りを抑えるのではなく、上手にやり過ごす方法である。あっという間の6秒であるが、待っていると意外に長い。その6秒間、頭を真っ白にして数えるか？前もって自分自身を落ち着かせるフレーズを用意しておくか…？

6秒立てば気持ちが落ちつき、怒りが増幅することはないらしい。

わが子にイラっとした時、この方法を試してみよう！

その後、にっこり微笑みかけ、穏やかに声をかけることができれば…。

“よし、これで完璧！”と思った瞬間、「お母さん、どうしたん？今日、何かへんやで。」と突っ込まれ、さらに次の6秒が必要になるかもしれないが…。