

令和二年一月二十一日（火）

## 「繰り返すことで怒りの定着」

愚痴ってスッキリするのではなく、イライラしている時、ストレスが溜まっている時に「愚痴」を言ったり、怒りをはき出したりすることで怒りの解消になる・ストレス解消になる?? イライラをすっきりさせたい時に、愚痴ることあります。それは、むしろ怒りを定着させてしまいます。学習は、繰り返すことで脳に記憶されていきます。愚痴も同じで、愚痴や悪口を言っている間は、ずっと怒りの中にあることになり、自らその怒りを定着させていることになります。言っているほうも聞かされているほうも、怒りがたまっていきます。手の甲の合谷（ごうこく＝ごうかく）のつぼを押してストレス解消、集中力そして脳の活性を！