

# イライラする



人は誰でもイライラする時は、必ずありますよね。問題はイライラした時に、どうするのかですよね。遊んだり旅に出たり、笑う自分を作る為に歌ったり踊ったりと人によって違いますが、何故、イライラしているのか、原因を探して問題を解決出来なければ、一生イライラでストレスを溜めて苦しむ人生になってしまいますよね。



No.2



ですから、何故自分はイライラしているのか。どうすれば解消するのか、どう考えれば良いかなど、様々な視点でイライラの原因と解決方法を探す練習をすれば、解決出来る内容も多いので、イライラは少なくなりますよね。他の人にどうすれば良いのか、聞いて教えて貰うのもひとつの方法ですよね。

# イライラする

2025.12.30

みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所

