

重要な概念：内側の環境と外側の環境

外側の環境：



あなたの身体の外側にあるすべてのもの：

あなたがコントロールできないもの：

- ・ 他人
- ・ 出来事
- ・ 過去

内側の環境：

あなたの身体の内側にあるすべてのもの：

あなたがコントロールできないもの：

- ・ 感情
- ・ 5感(感覚)

あなたがコントロールできるもの：

- ・ 思考
- ・ 衝動的な行動

私たちは、友人や家族、レジの店員、隣を運転している女性などをコントロールすることはできません。また、天気や世界の出来事、過去や過去に下した決断もコントロールできません。

出来事が起きたときの初期の感情や感覚の後、私たちは自分の思考や衝動、そして状況に対する反応や行動をコントロールすることができます。リカバリー・インターナショナル (RI) の言葉では、これは「筋肉のコントロール」を意味します。たとえば、不満の言葉を言わないように話す筋肉をコントロールしたり、争いを避けるためにその場から立ち去る筋肉をコントロールしたりすることです。

どの状況でも、自分で何がコントロールできて、何がコントロールできないかを理解することは、次の行動の選択に役立ちます。

気性と環境の関係

私たちは、他人が間違っていると感じたり、自分に対して不公平なことがあったと感じるとき、怒りが湧いてきます。しかし、他人や出来事はコントロールできないため、対処法を見つける必要があります。そのために**RI CALM**のツールが役立ちます。

自分が間違っていると感じた場合、他人の評価が気になり、不安や無価値感、恥を感じます。しかし、最初の感情の後には、思考を変えたり、衝動をコントロールすることを学ぶことができます。**RI**プログラムでは、その方法を学びます。

状況に腹が立ったり、動揺している自分に気づいたら、深呼吸して「怒りの気性」か「恐れ気性」を感じているか考えてみましょう。

次に、そのストレスが外的環境（自分がコントロールできないもの）によるものか、内的環境（自分の反応）によるものかを考えてみましょう。

例：外的環境が引き起こす怒りや恐れของ氣性

日常の些細な出来事でコントロールできない状況、例えば交通渋滞（外的環境）に対して、感情が生じる場合があります。このとき、「怒りの氣性」が発生し、「渋滞のせいだ」と他者を非難しなくなります。そこで、**RI**のツール**「状況が変えられないなら、自分の態度を変えることができる」や「安心できる考えを持つ」**を活用し、「この状況は永遠に続くわけではない」と思い出しましょう。また、「快適さは欲求であって、必要ではない」と認識することが役立ちます。

同じ状況が「恐れの氣性」に変わることもあります。この場合、「もっと早く家を出るべきだった」「なぜこの道を選んだのか」「いつも遅刻してしまう」などと、自分を責めてしまいます。このとき、**RI**のツール「渋滞に巻き込まれるのは普通のことだ」、「これは困難だが危険ではない」、「判断をやめる」を思い出しましょう。

例：内的環境が外的環境に反応する場合

例えば、友達が映画の待ち合わせに遅れたとしましょう。最初は怒りの感情が生じるかもしれません。「友達に怒鳴りたい」や「映画が始まってしまふから行くのをやめたい」という衝動が湧くかもしれません。また、「友達は時間を守ってくれないから私

を大切に思っていない」や「友達のせいでこんなに腹が立っているんだ」と考えるかもしれません。

このとき、内面的な「怒り」や「恐れの気性」に気づき、**RI**ツールを使って思考を変え、衝動をコントロールしましょう。例えば、「外的環境はコントロールできないが、内的環境の反応はコントロールできる」、「気性とは、他の側面が見えなくなることだ」、「人は私たちがイライラさせるために行動しているわけではない」、「私たちは自分や他人を責めるのではなく、許す」などのツールが、心の健康と平和のために役立ちます。

RIツールを活用することで、判断をやめ、思考を変え、「渋滞」や「映画に遅れること」は些細なことであり、緊急事態ではないと理解できます。友達の車がパンクしてしまったのかもしれないし、時間を忘れてしまったのかもしれませんが。理由が何であれ、計画を調整し、楽しい時間を一緒に過ごすことができます。

「冷静さは冷静さを生む、気性は気性を生む」
怒りの言葉は怒りの反応を招きます。気性を抑え、冷静に話すことで、物事が落ち着きやすくなります。

IMPORTANT CONCEPT: INNER AND OUTER ENVIRONMENT

OUTER(EXTERNAL) ENVIRONMENT:

EVERYTHING OUTSIDE OF YOUR SKIN:

YOU CAN'T CONTROL THESE:

PEOPLE
EVENTS
THE PAST

INNER (INTERNAL) ENVIRONMENT:

EVERYTHING INSIDE YOUR SKIN:

YOU CAN'T CONTROL THESE:

FEELINGS
SENSATIONS

YOU CAN CONTROL THESE:

THOUGHTS
IMPULSES

As much as we'd like to, we cannot control our friends, family members, the person at the cashier register, or the woman driving next to us. We also have no control over the weather, world events, the past or decisions we made in the past.

After our initial feelings and sensations during an event, we can control our thoughts and impulses and our actions and reactions to situations. In Recovery International language, that is "controlling our muscles" - such as controlling our speech muscles and refusing to say something that's hurtful, or controlling our muscles to walk away from a situation instead of engaging in conflict. It's helpful to realize what can and can't be controlled in a given situation to help you choose how to react.

The Relationship Between Temper and Environment

We get angry when we feel other people are wrong or have wronged us. But, we can't control other people or events, so we have to find ways to cope. The RI CALM tools can help.

If we think we are wrong, we worry what others will think, feel inadequate, feel worthless and shameful. But, after our initial feelings, we can learn to change our thoughts and control impulses, and the RI program will teach you how.

When you find yourself getting worked up over a situation, take a deep breath and think about if you are experiencing angry or fearful temper.

Then think about whether the stress in the situation is a result of the external environment-something outside your control-or your internal environment, how you are reacting to the situation.

Example: Outer Environment Triggering Angry or Fearful Temper

- * When we feel anxious about a trivial everyday situation that we cannot control, for example being stuck in traffic which is our outer environment, we can spot **angry temper (to blame the traffic)** and use the RI Tools "If we can't change a situation, we can change our attitude towards it" and "We can take secure thoughts" that it won't last forever and remember that "Comfort is a want, not a need".
- * The same situation could turn to **fearful temper(to blame ourselves)**, by accusing ourselves with thoughts like, "I should have left the house earlier," "why did I take this road?" and "I'm always late." This is a time to remember RI Tools like "I spot that it is average to get caught in traffic," "This is distressing but not dangerous" or "Drop the judgment."

Example: Inner Environment's Reaction to Outer Environment

*Suppose a friend is late picking us up to go to a movie. Initially we may have angry feelings. We might have impulses to yell at our friend or refuse to go because the movie will have already started by the time we get to the theater. We might have thoughts that our friend doesn't care enough about us to be on time or that it's our friend's fault that we are so upset. Now we can spot our inner feelings of angry or fearful temper and use the RI Tools to change our thoughts and control our impulses like "We can't control the outer environment, we can only control our inner environment's reaction," "Temper is a blindness to the other side of the story," "People do things that annoy us not to any us," and "We excuse rather than accuse ourselves and others" for the sake of our mental health and peace.

By using the RI Tools, we drop the judgement and change our thoughts and realize that bad traffic or being late to the movies are trivialities, not emergencies. Our friend may have had a

flat tire or lost track of time, or traffic may have been slow. Regardless of the reason for the tardiness, we can adjust our plans and still enjoy time together.

Calm Begets Calm, Temper Begets Temper- Angry words will result in an angry response, speak calmly without temper and things are more likely to cool down.