

読書：フラストレーションはよくあること



誰でも、常的にフラストレーションや失望を経験していて、しばしば、分の動や動に不満を感じます。分であっても、他のでも、もっとうまくやれるのではと感じることもあります。多くのは、分の仕事や動やその成果に満していません。誰もがのある時点でフラストレーションを感じるので、フラストレーションはごく普通に起こることです。欲求不満はごく普通に起こるというだけでなく、暮らしにはつきものです。フラストレーションには圧倒されないよう、低いレベルに抑えこめるようにと私たちは実践しています。それを抑えるのには理解すれば簡単に実践できる法としてのツール（道具）があります。「常的な慣習で起こる出来事に対処するときには、それが緊急事態であると思わないように。」現実のでは本当の緊急事態などはめったに起こりません。とはいえ、些細な出来事できな失望を味わうこともありま

す。さなことがきなフラストレーションにつながるのはよくあることです。テレビが映らない、友の来訪が遅れている、誰かが蔭をしているなど。そのような出来事でひどく動揺することがないようにするには、緊急事態ではないと戒するCALMヒントを実践することで、きなフラストレーションにらずに済みます。すべての出来事を緊急事態と思ってしまうと、そのせいで分を奮いたせ、怒り、不安になってしまいます。欲求不満や失望の度合が、耐えられないほどきくなってしまうかもしれません。フラストレーションはごく普通に起こるもので、年がら年中起こるものだ と理解する必要があります。欲求不満や失望を緊急事態と考 えて扱 うと、惨めになります。は緊急事態に満ちているという信念は変えてしまうことが重要です。ちょっとしたフラストレーションぐら いは許容できますし、ごく普通のことです。

Abraham Low 博による Manage Y our Fears, Manage Y our Anger（英語版）の第9章に基づく読解。

Reading: Frustration Is Common

Everyone frequently experiences frustration and disappointment, often feeling dissatisfied with their actions or decisions. Whether it's with themselves or others, people sometimes believe they could have done things better.

Many are unsatisfied with their work, efforts, or results. Since everyone feels frustrated at some point, frustration is a very common occurrence. Frustration is not only natural but also an inevitable part of life.

We practice techniques to keep frustration at manageable levels and prevent it from becoming overwhelming. There are tools, simple to use once understood, that act as practical methods to control frustration:

“When dealing with routine situations, do not treat them as emergencies.”

In reality, true emergencies are rare. However, it's easy to feel disappointed by small events, such as a television not working, a friend arriving late, or someone being rude. Minor frustrations like these can often lead to bigger feelings of frustration.

To avoid becoming overly upset by such events, practicing a CALM reminder—that this is not an emergency—can prevent small frustrations from escalating into major ones. Treating

every situation as an emergency can agitate you, leading to anger or anxiety. Frustration and disappointment may feel unbearable if they are perceived as crises.

It's important to understand that frustration is normal and happens year-round. If you treat frustration and disappointment as emergencies, it will make you miserable. It is crucial to change the belief that life is full of emergencies.

Minor frustrations are tolerable and entirely ordinary.

This reading is based on Chapter 9 of *Manage Your Fears, Manage Your Anger* by Dr. Abraham Low.