



アンガーマネジメントとは？

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会HPより引用



怒りのメリット

やる気やパッションのきっかけになる
自己防衛として必要な感情の一つ

怒りのデメリット

怒りが本当に解決したいことを隠してしまう
イライラが続くと心の不調につながる

すぐに怒る人の共通点

身近な人がすぐ怒る人だった
怒ることが自己表現や物事の解決方法になっている
〇〇べき思考が強い
自分の考えやルールから外れるものが許せない

アンガーマネジメントのやり方

衝動は6秒我慢

不要な～べきを手放す

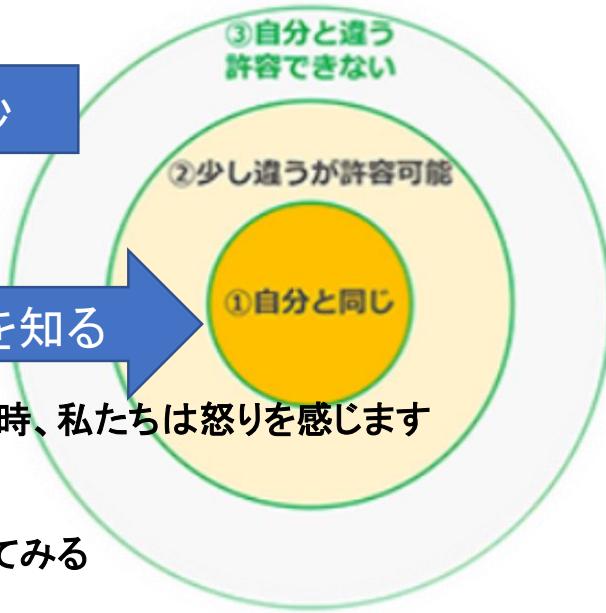
しょうがないことは割り切る

モテラボ <https://motivation-up.com/motivation/anger.html>

怒りの持続は長くても6秒

自分の「べきの境界線」を知る

③自分と違う+許容できない時、私たちは怒りを感じます
そんな時は、
・「べき」の境界線を広げる
・別の視点(ルール)を想像してみる
・その怒りを点数化してみる



一般財団法人 日本アンガーマネジメント協会HP

「怒り」は「二次感情」

辛い 悲しい 寂しい 怖い 期待を裏切られた 苦しい

自分の思った通りになっていない

自分を否定されていると感じる

「〇〇べき」思考

寂しい

助けてほしい

自分のルールと違うことをしている人がいる

怒りの原因になっている感情を探ってみるのも大切

「怒りによる行動」と「怒り以外による行動」どちらを選択したほうが、自分を悩ませる問題が解決するか、「自分が本当に求めていることはなにか？」を考えてみる。

「おこるときのルール」を守れば
おこってもいいニヤー！



怒りを感じたときは、まずは6秒を数えてみましょう。そして、怒りの原因になっている感情を解決するために、他の方法がないか考えてみませんか。

