

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、
怒りに振り回されず、
うまくコントロールして、うまく付き合うこと

怒りの知識 その1

怒りは境界線を相手を超えてきたとき
に出てくる感情
嫌なことをされたり、踏み込まれたと
きに、「自分を守る」ためにでてくる

怒り

怒りの知識 その3

怒りは「二次感情」
怒りの土台になる「一次感情」が隠れている

怒りの知識 その2

怒りや自分の感情をネガティ
ブだと判断したり、否定した
り、見て見ないふりをしたり、
理屈で諭そうとすると
その感情は消えるどころか、
強くなる

・怒りの一次感情・

つらい、恥ずかしい、
恥をかかされた、
否定された、悲しい、
○○すべき、期待、
わかってほしかった、
自分のルールと違う、
さみしい、助けてほしい、
苦しい、怖いなど

怒りの知識 その4

爆発的な怒りは6秒しか続かない
爆発しそうになったら、6秒待つ
・6秒数える
・深呼吸する（吸って吸って吐く）

怒りの知識 その5

爆発的な怒りが収まったら、怒りを
適切に吐き出し、自分の一次感情を
受容する
その後、ほっとする時間を作る
・おいしいものを口にする、
・深く息を吐く
・爆発しなかった自分を褒める
・大きく伸びをする
・心のなかでツッコミをいれる
など

怒りの知識 その6

対策を考える
よく寝る（目標7時間半）
栄養を摂る
相手に自分の一次感情や希望を伝える
（アサーティブコミュニケーション）
自分をいたわる（セルフコンパッション）
いやだと感じるシチュエーションに近寄らない
信頼できる人に聞いてもらう
自分のべき思考に向き合う
専門家（産業医など）と対策を一緒に考える

怒りは自分を守るため
の感情だけど、強すぎ
ると周りとの摩擦や、
自分自身を傷つけてし
まうよ
うまく付き合おう

