
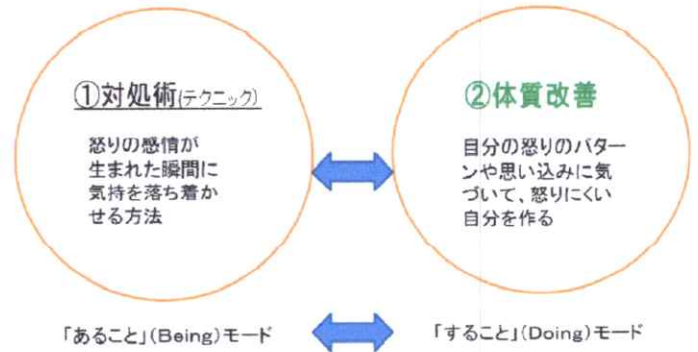


◎怒りにくい体を作りましょう!!!

まずは・・・

アンガーマネジメントの方法 ～怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニング～

怒りを感じた瞬間  と
言い聞かせる
_____の6秒後



6秒間やり過ごす

◎とっさの対処法

① 0～10点の数値化
_____で怒っている事が多い

0点	まったく怒りを感じていない状態
1-3点	イラッとしたがすぐに収まるような軽い怒り
4-6点	時間がたってもイライラする怒り
7-9点	頭に血が登るような強い怒り
10点	絶対に許せないような激しい怒り

② 合言葉
「大丈夫」
「なんとかなる」
「たいしたことない」

※心が落ち着く言葉を自分に言い聞かせる
(コーピングマントラ)

やり方とポイント

- イラッとしたら反射的な言動(言葉や態度)をしなくて6秒間待つ
- 6秒間待てるように、第4章の「6秒マジック」に取り組む

③ 怒りを表すボキャブラリーを増やす
<怒りの時の言葉>
_____種類の言葉しか使わない
・自分の心の動きを、心の中で実況中継してみる



6秒やり過ごすことができれば、落ち着きを取り戻し、理性的な判断や行動がとれるようになる。

④ 深呼吸
1分間に、4～6回 吸ってから10～15秒

⑤ 数を逆算する(カウントバック)
100からいくつかずつ引いていく

そして

ほんとうは、

と考えていきます。