

怒りの感情と上手につきあうために

怒りの感情をコントロールして、上手につきあうためのヒントを紹介します。



『怒り』について

- * 『怒り』によって、自分の要望を通そうとしたり、物事を動かそうとすることがあります。
- * 『怒り』によって、いらだち、不安、恐れ、寂しさなどの感情を表現していることがあります。
- * 『怒り』は、本人だけでなく、周りの人にも伝染してしまいます。

『怒り』をコントロールしてみる

① 『怒り』を感じたら、6秒間やりすごしてみましよう

怒りのピークは6秒間だと言われています。この間の怒りを抑えることで、衝動的な怒りの行動を抑えられるようになるかも。

② 「～すべき」という考えが強い人ほど、怒りの感情が生まれやすくなります。

「まあいいか」と許容できるようになると、怒りやイライラが軽減できるかも。

③ 怒りの感情を上手くコントロールできないときには、「しかたがない」と

割り切ってみましよう。状況が変わらないのであれば、イライラしてもストレスため込んで疲れてしまいます。

