

— 明日から使える —

アンガーマネジメント

- 怒りとの付き合い方を考える -



飛鳥病院SST

アンガーマネジメントのポイント

アンガーマネジメント＝「怒りを我慢」ではありません
「怒りの上手な出し方」を学ぶことが大切です
車の運転にたとえてみましょう

1

「6秒ルール」

ブレーキ

怒りは6秒くらいで落ち着き始めると言われています
怒りの原因から「離れて」6秒待ってから
次のアクションに移るようにしましょう

2

「希望を具体的に」

アクセル

普段我慢しがちな人は時に「アクセル」を踏むのも大事
「嫌」と言いたくてもなかなか言えない方は
「〇〇して欲しい」「〇〇をお願いしたい」と
自分の希望を具体的に伝えるように意識してみましょう

3

「敬語」で表現

ハンドル

「敬語」とは相手を尊敬する言葉という意味
「怒り」で攻撃的、否定的なニュアンスにならないよう
「敬語」を使って伝えるように意識してみましょう

「です」「ます」「ください」「お願いします」などを
付け加えるだけでも十分

▶ できそうなところから少しずつ
怒りと上手に付き合う方法をためてみてくださいね