



### 上手に「怒ろう」～イライラ・怒りのコントロール～



「怒り」の感情は誰にでもあります。人にとって自然な感情が実は扱いがとっても難しいのです。

### 怒りのタイプ 1・2・3 あなたはどのタイプ？



1

#### よく怒る人

- ・昨日もついカッとなり怒鳴ってしまった。
- ・度々怒ってしまう。

少し言い過ぎたかもと  
いつも怒った後で後悔

2

#### 怒りを感じない人 (と思っている)

- ・あまり怒りを感じない。
- ・人にも怒りっぽいと言われた事がない。

感情を抑え込んでいる  
怒りの感情が鈍感になっている

3

#### 怒れない人

- ・イライラ、腹は立つが言えない。
- ・嫌われるのが怖い。

ちゃんと怒っておけば後悔  
ストレスが溜まる



あなたはよく怒る方ですか？最近、いつ怒りましたか？

「後悔しない怒り方」を知っておきましょう！



「怒ってはいけない」ではありません！**3つの表現**がポイントです！



必要な時に



タイミング良く



その場にふさわしく

### ～怒りの感情が生まれる場面と対処法～

【**怒りが生まれる場面**】 まずは自分がどういう時に怒りを感じやすいか、知っておくことから始めましょう。

- ◆自分が正しいと思うこと（自分の正義）から、相手が外れた言動をしたとき
- ◆自分をバカにされたとき
- ◆相手が自分の考えと違うことを言い出したとき

自分が怒っている場面を思い出してみてください。パターンを知ると、怒りを感じたとき少し冷静になれると思います。

【**怒りの対処法**】 怒りを感じやすいパターンが自覚できたら、次はどう対処するか実践してみましょう。

#### ●怒りを6秒だけこらえる（反射で怒るのはNGです）

怒りのピークは実は6秒で収まります。爆発しそうになったら手のひらに1・2・3・4・5・6と指で数字を書いてみましょう。不思議と怒りが静まってきます。深呼吸もいいですね。



#### ●私を主語にして話そう

“あなたが”“君が”を主語にすると相手を追いつめることになりかねません。

- ✕→「君はいつも報告が遅い。どうなってるんだ！ちゃんとしなさい！」
- 😊→「（私は）期待して待ってたよ。報告が遅れて淋しいな。」

#### ●魔法の言葉を準備する

怒りを感じたときに“この言葉を言うと必ず落ち着く”という言葉を持つ「こんなこともあるよ」「大丈夫」など、自分なりに言葉を決めて練習してみてください。

怒りを我慢するのではなく、表現や行動を選んでみましょう！

