

カツ ときたときのための



# 怒りのコントロール術

怒りという感情は、誰もが感じ、時には、何かを成し遂げるエネルギーになることもあります。しかし、他人にそのまま、ぶつてしまふとトラブルの元に。怒りを無くそうと我慢するのではなく、自分や他人に過度なストレスがかからないよう、適度にコントロールする方法を身につけ、上手につきあいましょう。

点

## 怒りのレベルを点数化する

過去最大の怒りを100点としたときに、今の怒りが何点か点数化して考えてみましょう。100点の出来事が自分にない場合には、テレビなどで見聞きした最大の腹立たしい事を100点にするのも○

点数化すると、何点以上の怒りがコントロールできないのかを把握しやすい!

例えば ●コピー機の用紙が補充されていない  
●満員電車でリュックを前に抱えていない



## 「べき」ルールの呪縛から逃れる

自分で「～すべき」という厳しいルールで縛る考えが強いと、無意識に他人にもそのルールを期待してしまい、そのルールを守らない人に怒りを感じてしまいます。「べき」と固く考えず、柔軟に考えることも必要です。

自分の器の大きさで寛容になれるものなのか、第三者の視点を持って冷静に判断する



例えば ●エレベーターで開くボタンを押してもらったお礼を言うべき  
●道路を渡るときは、必ず横断歩道を渡るべき

離

## 怒りの原因から離れて1人になる

怒りの点数が90点を超えるなど、我慢できず爆発しそうなときは、「ちょっとお手洗いに」と相手に伝えてその場を離れ、トイレにこもるなどして、5~15分程度1人になって気持ちを落ち着けるのが効果あり。

物理的に離れられない場合は、怒りの対象以外を見て意識を逸らすのも○

怒りの対象から離れて1人の時間をとることで、怒りの感情を鎮めることができる



スル

## 怒りの感情をスルーする

自分が見せることや、叱るのを他人に任せても良いときなどは、スルーすることも必要です。自分を怒らせようという相手の挑発に乗ると損につながりやすくなります。

怒りの感情を受け入れ、そのまま流せるようになると、怒りを自分の中で増幅させる回数が減って、ストレスが和らぎ、生活が穏やかになります

伝

## 相手に自分の怒りを丁寧語で伝える

自分の怒りを伝える必要があると思ったら、乱暴な言葉は避けて「私は怒っています」「私は〇〇と思っていますが、あなたは?」など、「私は」から始める丁寧な言葉遣いで伝えましょう。

大声や荒い言葉遣いでなくても、相手に自分の怒りとその理由の意思表示ができる

## けんぽお知らせ板