



カウンセラー 通信

前回に引き続き、怒りのコントロール（アンガーマネジメント）についてのお話です。

① 自分の怒りのメカニズムについて理解する

「なんだか最近イライラする。なぜだろう？」と、自分の感情がわからないからこそ悩んでしまうこともあるでしょう。そんなときには、自分の怒りのメカニズムが分かると、安心して上手に付き合えるようになると思います。一度書き出してみるのも有効でしょう。

*** まずは自分の、「～である“べき”（信念や価値観）」や、「マイナス感情」について点検してみましょう。**



「●●●は、■■■■■■■■■■であるべきだ。」

- ・「 _____ 」
- ・「 _____ 」
- ・「 _____ 」

●●●と■■■■に当てはまるものを書き出してみましょう。

- さびしい 悲しい 孤独 困った 気分が晴れない 痛い
- むなしい 情けない 泣ける あわてる ぼんやりする 怖い
- あせる 心細い 嫌い 戸惑う イライラ 飽きた 退屈
- ぼんやり モヤモヤ 悔やむ 切ない 恥ずかしい その他

当てはまるマイナス感情に○をつけてみましょう。

