



## カウンセラー 通信

怒りのコントロール（アンガーマネジメント）について、今すぐできることはどんなことがあるでしょうか？ これまでのおさらいも兼ねてみましょう。

### ① マイナスな感情や状態をためたままにしない

「ガス」（マイナスな感情や状態）があると、「炎」（怒り）は大きくなります。ストレスをためないように、様々な対処法をもっていることが重要です。皆さんは、何かよいものが見つかりましたでしょうか？ 今まで紹介したものも含め、以下のようなものが効果的と考えられます。



- ・筋弛緩法
- ・呼吸法

SC 通信 3

レジ袋  
リフティング

SC 通信 5



絵しりとり

SC 通信 6

スクリブル  
（なぐりがき）ゲーム

SC 通信 7



他にも…ストレッチ、音楽を聞く、動物にさわる、電話やオンラインの相談窓口連絡してみる等、色々な方法があると思います。ぜひたくさんの方のストレス対処法を試してみてください。

