

怒りのレベル1～5
stress management

- ①「まあいいか」と受け流す
- ②思い通りにならなくて当然
- ③マイペースを保つ
- ④他人のせいにならない
- ⑤相手の事情も想像できる
- ⑥タイミングが悪かったと考える
- ⑦何事も経験！次に生かす
- ⑧周囲に上手に頼る
- ⑨上手に現実逃避（幽体離脱）
- ⑩怒りを別の方向へ（昇華）

その他のストレス対策

.....

.....

.....

.....

.....

怒りのレベル5～10
anger management

- ①口に出す前に考える
- ②落ち着いてから話す
- ③少し体を動かしてみる
- ④タイムアウトを取る
- ⑤具体的な解決策を考える
- ⑥「私は～」メッセージで伝える
- ⑦許してあげられる人は強い人
- ⑧ユーモアで乗り切る
- ⑨自分のリラックス術を使う
- ⑩誰かにヘルプ要請をする

その他の怒り対策

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()		天気	自分が取った言動・行動
時間	am pm	場所	
出来事			相手にして欲しかったこと
感じたこと・思ったこと			
怒りのレベル			ベーシックミステイク check
違和感 少しイライラ とてもイライラ キレた			<input type="checkbox"/> 決めつけ <input type="checkbox"/> 誇張 <input type="checkbox"/> 見落とし <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 誤った価値観
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			今後の対策