

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

<アンガーマネジメントで心と体を健やかに！>

『必要以上に怒って後悔した。イライラが止まらない。』このような経験はありませんか？

怒りは心身を守るための自然な感情ですが、強すぎたり長引くと人間関係や健康に悪影響を及ぼすことがあります。

アンガーマネジメントとは、怒り上の感情と上手に付き合うための心理的スキルです。

「怒らない」ではなく怒りの感情に任せた衝動的な言動をコントロールし、健全な形で表現することを目指します。

アンガーマネジメントのための3つのテクニック

1. 6秒ルールを意識する(怒りを感じた瞬間から6秒間を置くことで衝動的な行動を制御する)

①深呼吸する ②ゆっくり6つ数える ③水を飲む ④その場を離れる など

2. 価値観の境界線を広げる

自分と他人の価値観は違うことを認識する。

「～すべき」「～のはず」「～しなければならない」 完璧主義の思考を見直す。

3. 課題を分離する

他人の課題は自分の思い通りにならないことを知る。

自分の力でコントロール出来るものと出来ないものをわけて考える。

怒りを抑えることは簡単なことではありませんが、
6秒ルールなど簡単なことから試してみてください。

