

アンガーマネジメントとは

災害時はストレスを感じ
イライラしたり怒鳴って
しまうこともあるものです

そのような「怒りの感情」を管理
するための方法、
「アンガーマネジメント」が注目され
ています

怒らないように
するってこと？

ちょっと違います

例えば理不尽な状況では
怒りを感じるのは自然ですが
でも誰かを攻撃してしまうと
トラブルを招きますよね

怒る必要のあることは上手に
怒れ、怒る必要のないことは
怒らないですむようになるのが
アンガーマネジメントです

なるほど感情に
ふり回されない
のって大事だね

具体的には、怒りを感じたら
6秒まって怒りを鎮める
「6秒ルール」があります

また、怒りの感情が収まら
ないときは一旦外に出るとか
その場を離れるという方法も
あります

精神論じゃなくて
技術を身につける
感じなんだなあ
私にもできるかも