



講師（一般財団法人）日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント 藤井悦子様
（美祢市立大嶺中学校教諭）

3

「6秒思考停止」でやりすごす

6

「～すべき」が多い人ほど怒りやすい

怒りやすい人は「まあ許せる」が狭い
怒らない人は「まあ許せる」が広い

6

自分のイライラを①～④の 카테고リーに分けて行動を！

	自分で変えられる (コントロール可能)	自分で変えられない (コントロール不可能)
重要である	①今すぐとりかかるいつまでに？どの程度変われば気がすむ？	②変えられない現実を受け入れる現実的な選択策を探す
重要ではない	③余裕があるときにとりかかるいつまでに？どの程度変われば気がすむ？	④放っておく

6

()

3 1

4

2