

自分の考えが何でも正しいと思っ
ている上司がおり、私がやった仕事のひとつひとつに文句を言うので、腹が立ちます。いつか私がキレそうなのですが…

A 怒りを感じたときに衝動的な行動をとらないよう感情をコントロールするには、まず、数秒間待つことです。このときの対処法を知っておくと、冷静に対応できます

6秒待つことで感情をコントロールできる

怒りを感じたとき、そのピークは長く6秒といわれています。これは6秒をやりすごせば、怒りにまかせた行動をとらずに、冷静に対処できるということです。カッと怒りを感じたら、まずは6秒待つてみましょう。6秒をやりすごすための、すぐにできる方法を次に紹介しますので、取り組んでみましょう。

1 スケールテクニック

怒りに点数をつけます。点数づけに意識を向けることで衝動的な行動が抑えられます。

例 怒りを感じていない…0点 イラッと
するが、すぐに忘れてしまう程度の軽い怒り…1〜3点、時間がたっても心がざわつ

く程度の怒り…4〜6点、頭に血がのぼるような強い怒り…7〜9点、絶対に許せないと思うくらいの激しい怒り…10点

2 カウントバック

数をかぞえる（「数字の大きいほうから」、「3つおきに」など）ことで怒りから意識をそらします。

例 100・97・94…

3 コーピングマントラ

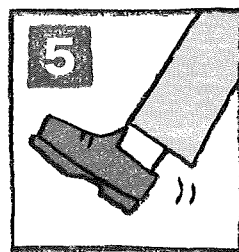
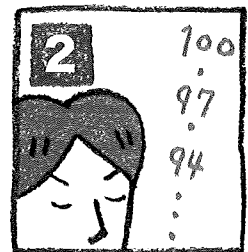
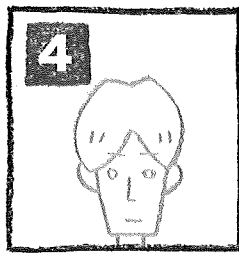
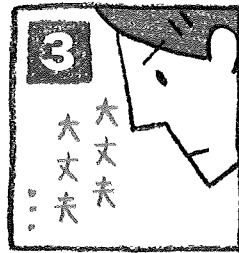
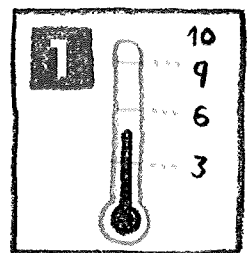
自分にとって心が落ち着く言葉を唱えます。

例 「大丈夫」や愛犬の名前など

4 ストップシンキング

一度思考を停止し、頭の中を真っ白にして、気持ちをリセットします。

例 自分の心に「ストップ」と言い聞かせ



5 タイムアウト

戻ってくることを伝え、その場をいったん離れて気持ちをリセットします。

例 トイレに行く、時間を10分もらう

自分の意見を言う場合は、怒りに振り回されずに感情をコントロールし、一度冷静になってから発言すること。そのために、この5つの方法を身につけてみましょう。

当組合の
心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って
番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

- *日曜・祝日・年末年始は休業。
- *通話料無料・相談料は5回まで無料。
- *プライバシー厳守。