

怒りの上手な扱い方

～怒りを溜めない、キレない、怒りに振り回されないためのプログラム～

対象となる患者さんのタイプ

- ・感情的に怒ってしまい、後悔することが多い方
- ・怒りを我慢することが多い方
- ・他人への注意の仕方、叱り方に悩んでいる方

プログラム終了後の目指す姿

- ・反射的に怒る頻度が減少します
- ・怒りの感情を上手に伝える仕方がわかります
- ・怒ると叱るを区別して、会話するようになります

STEP	1	2	3
内容	怒りの本質を知る	怒りを溜めずに、上手に伝える	相手の怒りへの対処／部下の叱り方
ステップ 毎の治療 の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの性質をや怒りの裏にある感情について理解します。 ・怒りの原因について学びます。 ・キレないためのとっさの対処とこころの許容量を増やすためのコツを紹介します。 ・自分の怒りの傾向を把握する「怒り日記」について説明します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り日記を振り返り、自分が怒りを感じるパターンや感情表現の特徴について把握します。 ・様々な怒り場面を想定し、考えや感情の上手な伝え方、対処方法を学びます。 ・怒りの感情を表さない、「受動的攻撃」について紹介します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の怒りに振り回されない:「売り言葉に買い言葉」のパターンにはまらない対応の仕方を説明します。 ・部下に対して「指摘する」「怒らずに叱る」ポイントを説明します。 ・表現のレパートリーを増やします。
当院が 実施する 治療	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りについて日頃悩んでいる事、改善したいことをおききします。 ・怒りの裏にある、別の感情に気づけるようになります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の怒りのパターンと特徴について、理解を深めます。 ・怒りを我慢するのではなく、問題解決に近づくための伝え方や感情表現を扱います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パワハラを防止するために、言語表現をはじめ注意するポイントをお伝えします。 ・他の場面にも応用できる、表現の引き出しを増やします。