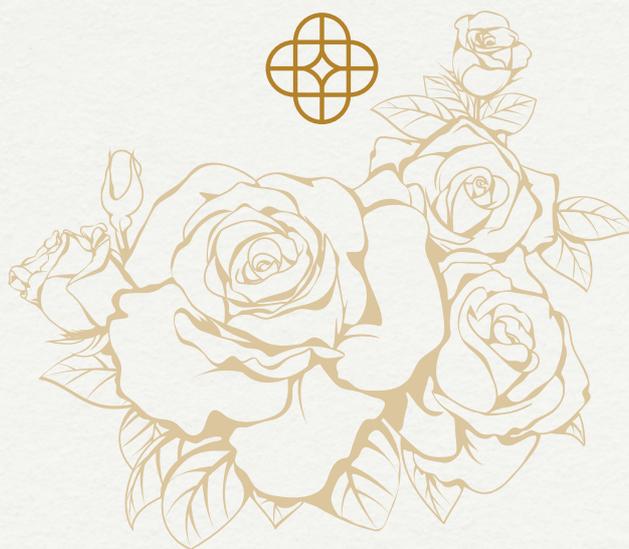


# ANGER CONTROL

心那



---

Your trusted brand since 2021

小冊子

# CONTENTS

## ● SECTION01 怒りを引き起こす様々な異常

- なぜ怒るときついことを言うてしまうのか？
- 誰しも起こる自己正当化
- 喧嘩の後の敵視に要注意

## ● SECTION 02 日頃からの備え

- 事前対策の基本は弱みを見せないこと
- 粗探しは人間の機能
- 相手が怒ってる時、自分もまた怒っている

## ● TIPS

- 人はなぜ弱みをみせてしまうのか？
- それでも核心部分に繋がる弱みは話していけない

## ● SECTION 03 補足

- 人の弱さを察し、むやみに触れない心意気
- 詮索屋に要注意
- 悩み相談で無理に全てを曝け出す必要はない

## ● SECTION04 ヒートタイム

- ヒートタイムとは
- 暴走した怒りへの対処
- 怒りは再発しやすい

### ● 応用

- 見抜け！自分の冷静になったフリ
- 問題を棚上げせず、向き合うこと

## ● SECTION 05 事例学習

- 事例PDF参照

## ● FINAL SECTION まとめ

- 振り返り
- 大切なこと

# Section1

怒りが引き起こす  
様々な異常

ANGER CONTROL

CREATED BY COCONA

## 01

## 怒りの性質を学ぶ

## 到達目標

- 怒りで思わず言ってしまう暴言の原因を学ぶ
- 喧嘩の後に起こる敵視について知る

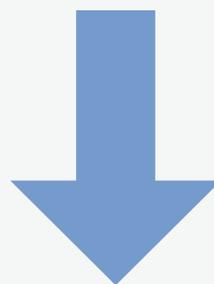
## 1. 思考の単純化

人間は怒りが生じると興奮し、複雑な思考ができなくなる。



怒りが大きくなればなるほど  
思考の単純化が進む

- ・単純化が進めば様々なセーフティーが抜け落ちる



- ・普段の自分なら絶対に言わないようなきつい言葉も言いやすくなってしまう。

## 2. 自己正当化

・ 怒りが発生すれば、誰しも自分の正しさを信じ、疑うこともなくなる。



・ 互いに怒りが発生し口論が発生しているような状態では、**お互いに自分の意見を頑なに主張し会話が成り立たない**



・ ここでどちらか一方が無理に相手を言いくるめたとしても、簡単に納得するものではない。

### 3. 敵視



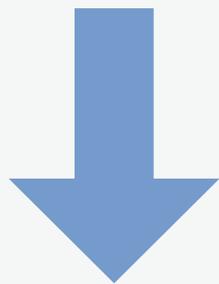
・喧嘩の結果相手を打ち負かすことができたとしても、人間関係における本質的なわだかまりが解消されるわけではない。

・打ち負かされた相手はそのまま心に不満を抱えることも多い。その後「敵視」が発生する可能性もある。

#### ◇ 敵視状態

相手に関するあらゆるものが嫌いになる

→ 日頃からの態度も硬くなりきついものになる



・喧嘩や口論から大事な人間関係を守っていくためには、これらの特性を理解し、対策を取っていくことが大切。

