

# あなたの「怒りのタイプ」は？

質問は、3問で一つのグループになっています。

各グループで「はい」という回答が何問あったのか、記入してみましょう。

3問すべてに「はい」と答えているものは特に傾向が強く、「はい」が1つもなければ、ほとんどその傾向がないといえます。アンガーコントロールではこの傾向が目安になるので、自分の「怒り」がいつ・どこで・誰に対して出やすいのか、注意深く観察していきましょう。

## グループ1

質問	怒りの傾向	「はい」の数
1~3	怒りの回避	
4~6	陰険な怒り	
7~9	内に向けられる怒り	

## グループ2

質問	怒りの傾向	「はい」の数
10~12	突然の怒り	
13~15	恥に基づく怒り	
16~18	意図的な怒り	
19~21	興奮するための怒り	

## グループ1

質問	怒りの傾向	「はい」の数
22~24	習慣的な怒り	
25~27	道徳的な怒り	
28~30	鬱積した怒り	

グループ1の合計：  → ①

グループ2の合計：  → ②

グループ3の合計：  → ③

あまり怒ることがないんだよなあ

## ① 隠れ「怒り」 タイプ

部分的にだけ、もしくはほとんど「怒り」を感じることはないタイプ。

自分の「怒り」を受け入れられないタイプともいえます。「怒り」を正しく受け入れる方法を学んでいきましょう。

すぐにカッとなっちゃう...

## ② 「怒り」爆発 タイプ

瞬間湯沸かし器のように、すぐにカッとなるタイプ。何気ない出来事や他人の行動がトリガーになりやすく、時には自分自身に対する恥の意識から「怒り」の感情が湧き上がることもあります。

心の中でずっとくすぶってる...

## ③ 慢性的な「怒り」 タイプ

ネチネチと「怒り」の感情を持ち続けるタイプ。自分の中にある「怒り」の炎が消えないよう、あえて油を注ぎ続けるような人です。数週間も「怒り」を抱えることも多く、重症になると、何十年も「怒り」が続きます。