

怒りが向かう対象とその影響を考える

あなたの「怒り」が向かう対象と影響をみていきましょう。

まずは、下記の各項目について、あなたの「怒り」が、現在ご自身に与えている影響度合いを、5段階評価で記入してください。また、合計点を計算して記入してください。

点数 影響なし：0 わずかな影響：1 中程度の影響：2 かなりの影響：3 とても大きな影響：4

	項目	点数
1	自分より立場が上の人との関係（教師・上司・警察など）	
2	自分と同等の人との関係（同僚など）	
3	仕事上の部下との関係	
4	顧客・提携者などとの関係	
5	子どもとの関係	
6	子どもの教師や、子ども友達の親との関係	
7	配偶者または恋人との関係	
8	別れた配偶者または恋人との関係	
9	義理の親族との関係	
10	自分の親との関係	
11	他の親族との関係	
12	現在の友人との関係	
13	以前に友人だった人との関係	
14	隣人との関係	
15	今までに失われた人間関係における「怒り」の役割	
16	レクリエーションのためのグループや団体との関係	
17	宗教上のグループや組織との関係	
18	政治的なグループやその他のグループとの関係	
19	「怒り」を爆発させたことが自分の健康に与えた影響	
20	怒り症状（心拍数増加・緊張・肩と首のコリ・頭痛・神経過敏・不眠症等）	
21	「怒り」の感覚のためにムダに過ぎた自分の時間が自分に与える影響	
22	自分がリラックスできる楽しい活動（スポーツ・趣味・セックス・休暇などへの影響）	
23	自分の飲酒に対する「怒り」の影響	
24	自分の創造性・生産性に対する「怒り」の影響	
25	自分で自動車を運転中に起こったことへの「怒り」の影響	
26	自分で起こした事故・誤り・誤解に関する「怒り」の影響	

合計： _____ 点