



自分の「怒りのサイクル」を理解しよう

最近カチンときたことを思い出して、その時にあなたが陥った「怒りのサイクル」を考えてみましょう。サイクルを理解して、それぞれの段階での対処法を見つけることが大切です。

ポイントは、下記の吹き出しを埋める順番です。「①出来事」→「②思考・感情」→「③価値観（信念）」→「④生理的反応」→「⑤行動」→「⑥結果」という順番で埋めていくと、「怒り」のサイクルが分かりやすいですよ。

自分の「怒りのサイクル」を書き出してみよう

