

アンガーマネジメント診断書

怒りの傾向 六秒理性さん

この診断は怒りの大爆を受けた後、どのような感情の表し方をするのかという「怒りの特徴」を「強度」、「持続性」、「頻度」、「耐性」、「攻撃性」の5つのパターンで示したものです。物事の看法や考え方の傾向(価値観・信念)を分析することで、「怒り」をコントロールし上手に付き合っていくことが出来ます。

怒りの強度

【偏差値:65】



一言発ると必要以上に非難に巻き込まれる傾向にあります。相手から悪がられても、自分の恥が通じまで取り締めてしまいます。怒ることは悪いことではありませんが、度を越えて怒るとは人間関係、健康、仕事、子育て等において弊より利益をはき出しすぎるとなります。

怒りの持続性

【偏差値:62】



過去に怒ったことをいつまでも覚えていて、ひたひた怒りを繰り返したり、悪い出し怒りを繰り返します。高く怒った時の感情はこたえてもなかなか感情に成長することがありません。より寛容になることが、過去と他人は変えられませんが、持続する怒りで自分を苦しめるのをやめましょう。

怒りの頻度

【偏差値:64】



いろいろなことが怒りになり、きっかけがあります。そのうちいつまでもどこでも繰り返してしまいます。まずは自分が怒られることと怒られないことを区別し、怒られないものについては、遠く、聞かない、怒らない方法をその一つの選択案として考えてみましょう。

怒りの耐性

【偏差値:53】



他人の悪意に対して寛容になれないことがしばしばあります。何が受け入れられないのでしょうか。どの程度受け入れられないのでしょうか。真実に対してどの程度なのか自分で理解することがスタートです。

怒りの攻撃性

【偏差値:57】



怒りをモノに向けやすい傾向があるかどうかです。攻撃性をモノに向けるということは、モノを壊すことですが、それは人間関係に真正面から向き合えないために行っている代替行動です。モノを壊しても怒りの解決にもなりません。自分が向き直らなければいけないことに向き合う勇気を持ちましょう。