怒らない技術

怒らない技術には、次の３つの方法があります。

① 事実と意見を分けて考える → アンガーログ

同じ物事でも受け取り方によって気持ちは変わるものです。
「もしかしたら～かも」と別の受け取り方を想像することで、
怒りが和らぐ場合もあります。

例）なんであの人は、目の前にお年寄りがいるのに優先席を譲らないの！？
　　もしかしたら、目に見えないだけで、重い病気なのかも

② そもそもイライラを溜めない → いいこと日記

「怒り」はよくコップに例えられます。
嫌なことやイライラがコップに溜まっていき、
溢れた時に怒りが爆発するというたとえです。

ネガティブな面ばかりを見ているため、意識的にポジティブなこと
（嬉しかったことや良かったこと）に
目を向ける練習をしてみましょう

③ イライラしたときの解決策を用意しておく → ストレスコーピング

自分の機嫌は自分で取りましょう
疲れた時、嫌なことがあった時は「これをする」と事前に決めておくだけで
気持ちがラクになります。心の救急箱のようなものがコーピングリストです。