

## アンガーマネジメント③

### 《アンガーマネジメント診断》

前回の自己チェックの「怒りのタイプ」について、発表します。引用は、日本アンガーマネジメント協会 安藤俊介 氏「この怒りなんとかして!!」と思ったら読む本」です。

#### タイプA 曲がったことは大嫌い!! 熱血柴犬タイプ

- クセ ●公共の場でマナーを守らない人にイライラ  
●不正は許せない  
●自分の思う正しさが押し通せないイヤ!

傾向 自分が正しいと思うことや正義を重んじるタイプ。信じることにまっすぐ突き進んでしまうため、ほかの人が間違っただけをみると気になってしまい、人間関係がギクシャクすることも。

- 対策 ①正しさにこだわりすぎない。  
②マナーやルール違反であっても、適度に目をつぶる。  
③ほかの人の考えや行動に対して、尊重する気持ちをもつ。



#### タイプB グレーゾーンはない!! 白黒パンダタイプ

- クセ ●優柔不断ではっきりしない人が許せない  
●失敗するとイライラ  
●価値観が合わない人にストレスを感じる

傾向 どんな状況でもベストを尽くし、物事をきちんとやり遂げる力の持ち主。一方で物事に白黒つけたがり、あいまいなことを嫌う。完璧主義な面もあり、自分にも人にも厳しくなりがち。

- 対策 ①何でも白黒つけようとせず、グレーにしておく大らかさをもつ。  
②できないことがあっても、自分も人も許す。  
③価値観の違いを受け入れる。



#### タイプC 誰に…言ってるんだ… 俺様ライオンタイプ

- クセ ●物事が思い通りに進まないでイライラする  
●ほしいものが手に入らないとストレスに  
●批判されると傷つく

傾向 自分に自信があり、リーダーとして周囲を引っ張っていく力をもっている。その一方、周りから大切にされないで傷つき、怒りに変わる。他人の評価を必要以上に気にする面も。

- 対策 ①自信過剰になると周囲から煙たがられることも。謙虚な姿勢を忘れずに。  
②自分への意見や反論を批判ととらえない。  
③人の言動に振り回されない。



## タイプD 認めん!!

### 頑固ひつじタイプ

- クセ ●自分のルールに反することが起きるとイラッ  
●したくないことを強いられるとストレスに  
●考えすぎてキレる

傾向 温厚そうに見られるが、一度決めたことは絶対に譲らない強さをもっている。心配性な面もあり、情報集めに余念がない。しかし、あれこれ考えすぎて気持ちが不安定になり、キレやすい。

- 対策 ①自分のルールに執着しない。  
②やりたくないことをやって疲れたら、楽しいことをしてストレス発散。  
③情報に触れる時間を減らす。



## タイプE 誰も…信用できない

### 慎重うさぎタイプ

- クセ ●人にレッテルを貼り、誤解を生みやすい  
●人を信じるのが苦手  
●周囲へのひがみが怒りに変わることもある

傾向 物事を鵜呑みにせず、自分で考えて判断しようとする慎重派タイプ。人づきあいが苦手で「あの人は〇〇だ」と思い込み、レッテルを貼ってしまいがち。

- 対策 ①すぐ決めつけずに、じっくり他人を観察して理解する。  
②手の届かない物を取ってもらうなど、小さな頼みごとをして人に甘えてみる。  
③自分の長所に目を向け、人と比べない。



## タイプF 自由に…生きてるだけ

### 自由ねこタイプ

- クセ ●後先考えずに行動し、トラブルを起こしがち  
●自分の主張が通らないと不満でイライラ  
●空気を読むのが苦手

傾向 統率力があり、自分の思いや考えを素直に表現できる人。好奇心旺盛で行動力もあるが、ときには強引すぎてワガママだと思われることも。

- 対策 ①勢いで行動せず人の意見も聞いてみる。  
②主張するばかりでなく、状況を見て黙ることも大事と心得る。  
③周りの人の表情や声のトーンなどを観察し、それに合う行動を。



次回は、『衝動』のコントロール》『思考』のコントロール》『行動』のコントロール》です。