

# 大阪府 IT ステーション ストレスマネジメント・セミナー通信号外

## 怒りのセルフコントロール



新型コロナウイルスで外出しにくい状況が続いています。家にいる時間が増えて、いらいらが抑えきれなくなることはありませんか。ついカッとなって身近な人に当たってしまうと、一緒にいることが辛くなってしまふかもしれません。自分の怒りの正体をより正確に知り、怒りに対処するテクニックを身につければ、怒りの感情と上手に付き合ふことができるようになります。

### 6 秒ルールと 6 つのテクニック

テクニックの入り口は6秒ルールです。怒りの感情に巻き込まれそうになったとき、理性を取り戻して冷静になるまでに6秒ほどかかると言われています。この6秒を待つことができれば、カーっとなって「あんなこと言わなければよかった」「あんなことしなければよかった」という後悔を減らすことができるでしょう。6秒を待つためにはテクニックが要ります。6つ紹介します。自分に合うものはどれでしょうか。

