

怒りは、なくすべき感情ではありません。問題になるのは**強さ・頻度・続く長さ・出し方**です。まずは怒りを数字で測り、1週間記録することから始めます。

1. 怒りは3つの部品でできています

部品	内容	例
からだ（高ぶり）	心拍が上がる、体が熱くなる、力が入る	顔が熱い／肩に力が入る
考え（意味づけ）	出来事をどう解釈したか	「バカにされた」「ありえない」
行動（表し方）	実際にとった振る舞い	怒鳴る／黙り込む／物に当たる

2. 怒りの温度計をつくる（数字の意味を、ご自身の言葉で決めてください）

目盛り	そのときの自分の状態
0	まったく穏やか：
3	少しイラッとする：
5	はっきり怒っているが話せる：
8	言い方が強くなる／抑えるのが難しい：
10	歯止めがきかない：

■ このワークが終わったとき、どうなっていたいですか（「怒らない」以外の言葉で）

今週の課題 アンガーログを記録してください（1日1件でも可）

怒った出来事だけでなく、イラッとしたが流せた出来事も書いてください。うまくいった対処が見つかります。

日付	出来事（事実だけ）	温度	体のサイン	頭に浮かんだ考え	とった行動と結果

今週の睡眠	平均	時間	／	最短	時間	今週の飲酒	日	×	（量）
-------	----	----	---	----	----	-------	---	---	-----

【監修・執筆】永井常高（神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医） / 神楽坂メンタルクリニック（精神科・心療内科） 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂6-39-1 エキュール神楽坂2A TEL 03-5579-8290

本シートは情報提供を目的とした補助資料であり、診断や治療の代わりになるものではありません。取り組みの効果のあらわれ方には個人差があります。すでに人に手が出ている、物を壊している、自分を傷つけたい気持ちがあるといった場合は、このシートだけで対処せず医療機関にご相談ください。つらい気持ちが強いときは、こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 もご利用いただけます。

怒りは「突然」ではなく、**引き金**→**体のサイン**→**考え**→**行動**の順にたどります。目標は我慢の強化ではなく、気づく地点を「8」から「5」へ前倒しすることです。

1. 二種類の引き金

外の引き金	相手の言動、渋滞、締切、通知、騒音、順番の割り込み など
内の引き金（燃えやすい状態）	睡眠不足、疲労、空腹、痛み、飲酒、体調不良、時間に追われている状態

見落とされやすい点 同じ出来事でも、睡眠不足や飲酒があると怒りの温度は2〜3目盛り高いところから始まります。記録には必ず**前夜の睡眠時間と飲酒の有無**を書き添えてください。

2. わたしの引き金トップ5

順位	場面・相手・状況	よくある温度
1		
2		
3		
4		
5		

3. 体に出る予兆サイン（当てはまるものに印を付け、空欄にご自身の言葉を足してください）

部位	よくあるサイン	自分の場合
頭・顔	顔が熱い／こめかみが張る／視野が狭くなる	
のど・胸	声が大きくなる／息が浅い／動悸	
肩・腕・手	肩が上がる／こぶしを握る／手が震える	
おなか	みぞおちが固まる／胃が重い	
その他	貧乏ゆすり／口調が速くなる／黙り込む	

■ いちばん早く出るサイン（＝これが出たら「温度5」だと決めるサイン）を、ひとつだけ選んでください

.....

今週の課題 アンガーログを続け、気づいた予兆サインに○を付けてください

■ 引き金を減らすためにできそうな調整（睡眠時刻を一定に／飲酒を見直す／空腹時に交渉しない／通知を確認する時間を決める など）

.....

研究では、呼吸法や瞑想など**高ぶりを下げる活動**で怒りが減る一方、物を叩く・走るなど**高ぶりを上げる活動**では減らないことが示されています。「発散して出しきる」方法は、この目的には向きません。

1. 3つの基本スキル

スキル	やり方	向く場面
ゆっくり呼吸（4-6呼吸）	4秒吸って、6秒かけて吐く。吐く時間を吸う時間より長く。1分間続ける	会議中・運転中など、その場を離れられないとき
力を抜く（筋弛緩）	肩を5秒ぐっと上げ、一気に落として15秒味わう。手・顔でも同様に	肩や顎に力が入るタイプの方
五感に戻る	見えるもの5つ、聞こえる音4つ、触れる感覚3つを心の中で数える	頭の中が相手のことで一杯のとき

練習は「平常時」に 怒っているときに初めて試しても、まず効きません。温度0〜2のときに**1日2回**練習しておくことで、必要な場面で使える技術になります。

2. タイムアウトの手順（穏やかなときに、ご家族や同僚と共有しておくで機能します）

① 離れるときのひとこと	例：「今ちょっと頭に血がのぼってるから、15分だけ時間をください」 →		
② 離れて行く場所		③ 離れる時間	分（15〜30分が目安）
④ その時間にすること	上の3スキルのどれか。相手への反論を考えるのは逆効果です →		
⑤ 戻ったときの第一声	例：「さっきの話、続けてもいいですか」 →		

今週の課題 「ゆっくり呼吸1分」を1日2回。実施した日に○を付けてください

	月	火	水	木	金	土	日
第1週 朝							
第1週 夜							
第2週 朝							
第2週 夜							
第3週 朝							
第3週 夜							
第4週 朝							
第4週 夜							

■ 今週いちばん温度が上がった場面と、そのとき使えたスキル

同じ出来事でも、頭に浮かぶ考えによって怒りの温度は変わります。目的は無理に前向きに考えることではなく、解釈を**事実**に近づけることです。

1. 怒りを強める考え方のクセ

べき思考	「普通こうするべき」「ありえない」	決めつけ・レッテル	「あいつは無能だ」「どうせいつもこうだ」
心の読みすぎ	「わざとやっている」「バカにしている」	破局視	「もう終わりだ」「取り返しがつかない」
個人的に受け取る	「自分だけが軽く扱われている」		

2. 考えを見直す3つの問い

① **事実は何か？** 起きたことと自分の解釈を分けると、どうなりますか。 ② **ほかの見方はあるか？** 悪意以外の説明がつくとしたら何ですか。 ③ **この考えを持続けると、どうなるか？** 自分にとって得ですか、損ですか。

3. 見直しシート（記入例：状況「返信が2日來ない」／温度7／考え「軽く見られている」／クセ＝心の読みすぎ／ほかの見方「立て込んでいるのかも。確認すれば済む」／その後4）

状況（事実だけ）		温度	
体のサイン			
浮かんだ考え			
考え方のクセ			
ほかの見方			
その後の温度			

4. 「怒りの反すう」を止める

終わったあとも頭の中で反論を繰り返す状態を**反すう**（同じ考えが何度も繰り返されること）といいます。反すうは怒りを長引かせます。

時間を決める	「考えるのは20時から15分だけ」と枠をつくり、それ以外は「あとで考える」と保留する
注意を移す	止めようとするより、皿を洗う・散歩するなど 別の行為に注意を移す ほうが成功しやすい
書いて終える	言いたいことを紙に書き、実際には送らない。書いたら閉じる、と決めておく

「**考えないようにしよう**」は**逆効果** 打ち消そうとすると、かえって浮かびやすくなります。打ち消すのではなく、置き場所を決めるか、行為を変えてください。

我慢して飲み込むだけでは不満は溜まり続けます。目的は言い負かすことではなく、**要望が通る確率を上げる**ことです。温度が低いうちに、小さく伝える練習をします。

1. 三つの伝え方

攻撃的	相手を責める。「お前が」「いつも」	相手が防御に回り、内容が届かない
受け身	言わずに飲み込む	不満が蓄積し、いずれまとめて出る
アサーティブ	事実・気持ち・要望を分けて伝える	要望が検討されやすい

2. 伝え方の型（DESC法）

D 事実	評価を混ぜず、起きたことだけ	「昨日お願いした資料が、今朝届きました」
E 気持ち	主語を「私」にする	「私は少し焦りました」
S 要望	具体的に、行動の形で	「次回は前日の17時までにはいただけますか」
C 見通し	そうなると何が良いか	「そうすると当日の確認に余裕ができます」

要点は「私」を主語にすること 「あなたが遅い」は評価なので反論されます。「私は焦りました」は自分の状態なので反論されません。

3. 実際の場面で作ってみましょう

【状況】

D（事実だけを）

E（私は～と感じた）

S（～していただけますか）

C（そうすると～）

伝えるタイミングの原則 怒りの温度が5を超えているうちは、話し合いを始めない。まず第3回のスキルで下げ、4以下になってから伝えます。温度が高いまま話すと、内容ではなく口調が問題にされ、結局要望は通りません。

4. 断る・保留する・訂正する（声に出して一度練習しておく、必要な場面で出てきます）

断る	「その件は引き受けられません。かわりに〇〇までならできます」
保留する	「即答できないので、明日までに返事をします」
訂正する	「そこは私の理解と違います。私の認識は〇〇です」
区切る	「この話は一度ここまでにして、明日あらためて話しませんか」

項目	開始時	現在
1週間に温度6以上まで上がった回数		
怒鳴る・物に当たるなどの行動の回数		
怒りが収まるまでのおおよその時間		
怒ったあとの自己嫌悪（0～10）		

危ない状況（繁忙期・寝不足・飲酒の席・帰省 など）	前もって決めておく対策

1	今の温度は？ /10 → わたしのサインは（ ）
2	4秒吸って6秒吐く ×1分
3	「今の考えは事実？ ほかの見方は？」
4	それでも6以上なら → タイムアウト（ 分／言うことば： ）
5	落ち着いてから、DESC法で伝える

取り組んでも変化が乏しいときは、意志の問題ではなく、怒りの背景に**睡眠の問題・うつ状態・気分の波・発達特性・心的外傷の影響・飲酒・慢性的な痛み**などがある可能性があります。その場合はそちらへの対応が近道になります。

【監修・執筆】永井常高（神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医）／ 神楽坂メンタルクリニック（精神科・心療内科） 〒162-0825
東京都新宿区神楽坂6-39-1 エキュラ神楽坂2A TEL 03-5579-8290
本シートは情報提供を目的とした補助資料であり、診断や治療の代わりになるものではありません。取り組みの効果のあらわれ方には個人差があります。すでに人に手が出ている、物を壊している、自分を傷ついたり気持ちがあるといった場合は、このシートだけで対処せず医療機関にご相談ください。つらい気持ちが強いときは、こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556 もご利用いただけます。