

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 アンガールog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。