

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）