

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