

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のではなく、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？** 悪意以外の説明が見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。