

変化を数字で確認し、この先ひとりで続けるための計画をつくります。うまくいかない週があっても、それは失敗ではなく情報です。

1. ふり返り（温度の高さより「収まるまでの時間」と「行動の回数」に注目してください）

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）		

2. 揺り戻しが発生しやすい状況と、前もって決めておく手

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

3. 対処カード（切り取って、財布やスマートフォンケースに入れてお使いください）

温度が上がってきたら

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

次のような場合は、早めに受診してご相談ください 人に手が出た／出そうになった・物を壊した・自分を傷つけたい気持ちがある・眠れない日が続く・気分の落ち込みが2週間以上続く・飲酒量が増えている。

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。

■ 次の受診で話したいこと