

年 月 日 () ~ 年 月 日 ()

.....

ストレスのレベル 1~5
stress management

- ①「まあいいか」と受け流す
- ②思い通りにならなくて当然
- ③マイペースを保つ
- ④他人のせいにならない
- ⑤相手の事情も想像できる
- ⑥タイミングが悪かったと考える
- ⑦何事も経験！次に生かす
- ⑧周囲に上手に頼る
- ⑨上手に現実逃避（幽体離脱）
- ⑩怒りを別の方向へ（昇華）

その他のストレス対策

.....

怒りのレベル 5~10
anger management

- ①口に出す前に考える
- ②落ち着いてから話す
- ③少し体を動かしてみる
- ④タイムアウトを取る
- ⑤具体的な解決策を考える
- ⑥「私は～」メッセージで伝える
- ⑦許してあげられる人は強い人
- ⑧ユーモアで乗り切る
- ⑨自分のリラックス術を使う
- ⑩誰かにヘルプ要請をする

その他の怒り対策

.....

ふりかえり

.....