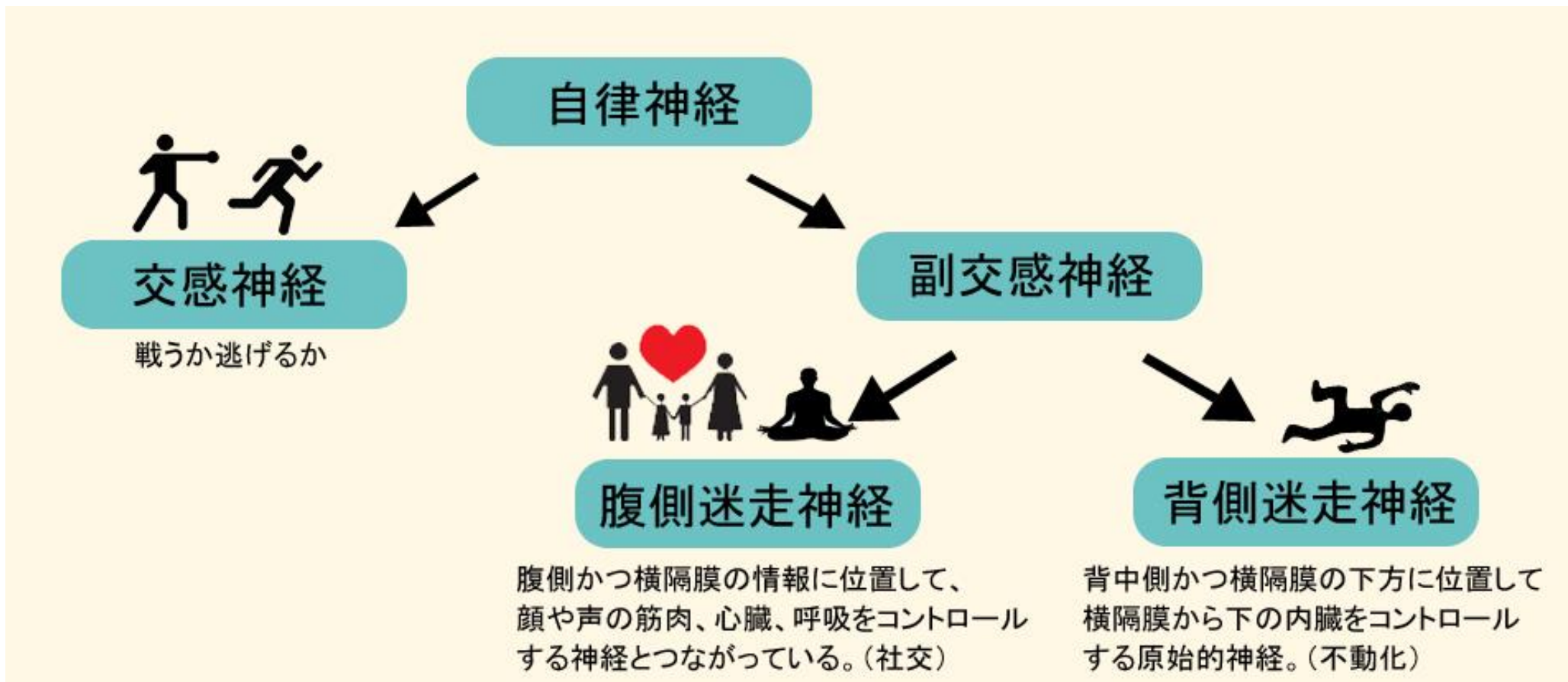




アンガーコントロールプログラム

ANGER CONTROL

# 怒りは自律神経の変化によって生じます



貴方はどうやって怒りモードであることに気づきますか？



1.



2.



3.



怒り

喪失感

イライラ

不安

疲れ

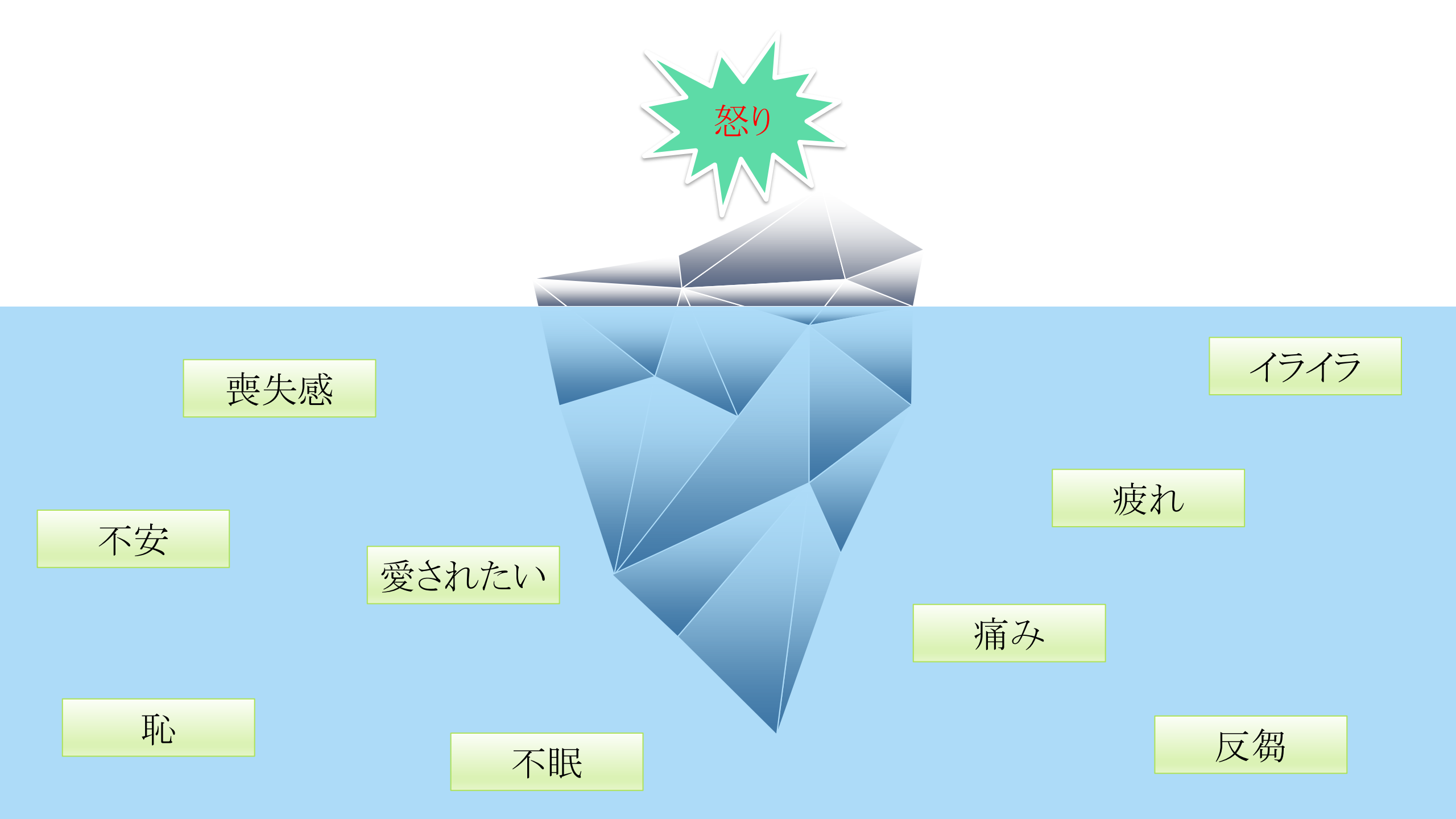
愛されたい

痛み

恥

不眠

反芻



## 喪失感

人は失うことに極度の恐れを感じます。お金や恋愛によって殺人まで犯してしまうのが人間です。怒りをコントロールするにはこの喪失感を捉えることが必要です。お金が人間関係、名誉を失う、仕事を失うといったことで怒りが生じたことはないでしょうか。こういう時こそ冷静な判断が必要となります。怒りが外にむけば暴力になりますが、内側にむけば自殺になるきっかけともなります。

