

イライラ、怒り 爆発する感情を抑える方法

6秒

深呼吸

数える

一旦離れる

表情

伝え方

相手の話を聞く

気持ちを伝える
(怒りを抑えない)

気持ちを切り替える
フレーズ

好きなことを
イメージ

気分転換できる
行動

怒りのパターンを
知る

許せる範囲を広げる

優先度の低いものを手放す