

<怒りとは>

人が他の何かによって、**安全が脅かされる**時に生じる感情であり、また、当然得られるべき欲求や**期待**が満たされなかったり、満たされそうにない時に生じる感情です。

感情の種類

ポジティブ感情	ネガティブ感情
<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい ・喜び ・嬉しい 	<ul style="list-style-type: none"> ●怒り ●悲しみ ●不安

怒り

不安 苦痛 心配 不満 疲労

身体的問題

精神医学的問題

社会経済的問題

心理的問題

実在的問題

『こころ』の前に、まず『からだ』があって、『暮らし』がある。
すなわち、『からだ』や『暮らし』を整えることが『こころ』を支えることになる。



↓
何かに困っている

+



↓
何かを求めている

=



『怒り』へのアプローチ

やるべきこと①

オープンクエスチョンを活用し、「**何に困っているか**」
「**何を求めているか**」を明らかにすること

やるべきこと②

「Yes」か「No」か、選択する余地を相手に与えられるように
提案すること

やるべきこと③

怒りの言語化を促す

- ①訂正せず、低い声でゆっくり話す
- ②相手が感情的になりすぎたら
「～ということですか？」（確認）
- ③自分が脅威を感じたら「今の〇〇さんは怖いです」