

「私も学びたいアンガーマネージメント研修」をおえて

～あなたの「怒り」をコントロールするのに一番有効な方法は何ですか～

寝ること（心も体もスッキリする）

なんでそうしたかを考える、又は聞いてみる

顔を洗う

人に話を聞いてもらう

外に出て気持ちのいれかえ

ため込まず、信頼する人にポロっ
とこぼしつつ、楽しい事を考える

一休さんのうた「きにしない～♪」
のフレーズ部分を唄う！

ムカムカ・イライラしたら
深呼吸 1.2.3 回

気分転換

その場から一旦距離を置き、環境と気持ちを切り
換える

日頃の人間関係を良くして、上手に伝える
相手の仕事も理解する

深呼吸をして落ちつく

仲の良いご利用者様と楽しいお話をする

推しキャラを考える(アニメ)

好きなことをする

11月3日 木曜日

日直 ともにん



「私も学びたいアンガーマネージメント研修」をおえて

～あなたの「怒り」をコントロールするのに一番有効な方法は何ですか～

怒りを共有できる職場作り
コミュニケーション作り

おいしいお酒

心許せる人と事態を共有すること

1人になる

ストレスを溜めないこと

何かいわれたとしても、6秒待つこと
を心掛けて日々の業務を頑張ります

皆考え方の基準は違うと
思い、気分転換を図る

音楽を聴く事

ちょっと休憩して気分転換をはかる

少し時間を置く事

その場を離れて気持ちを落ち着かせる

切り替える

食べる事

過度な期待はしない

深呼吸

たかが仕事。人生の全てではない。と
割り切り、プライベートを大切にする

書く事

11月3日 木曜日

日直 ともにん



「私も学びたいアンガーマネジメント研修」をおえて

～あなたの「怒り」をコントロールするのに一番有効な方法は何ですか～

ストレス発散

その場を離れる

友人に話す

ユーモアセンス

起こったことに対し、まず笑い飛ばす。
「あーやっちゃったねー」
それから行動を考えます

心の中で歌を歌う

いつも怒りまくっている人を思い出す
あんな風に感情的になるのはカッコ悪いから、理性的な言動に努めます

楽しみにできる予定を作ること

発散できる場を
作る(趣味など)

6秒ルール

利用者様と楽しく会話する

娘・家族に相談します

気持ちを切り替える

平常心

相手の立場・気持ちになって考えてみる

食べて寝ること

11月3日 木曜日

日直 ともにん

