

図1. 怒りの発生過程

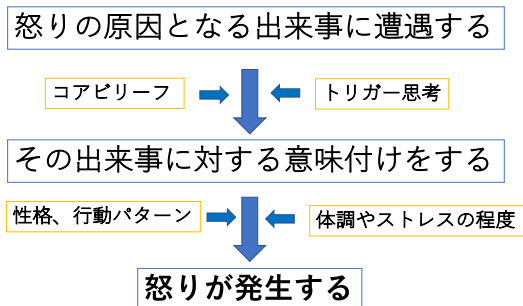


図2. 怒りのレベル付け～怒りの10段階スケールテクニック～

レベル	具体的な状況	対応方法
0	怒りの感情なし	特に対処方法なし
1～3	軽いイライラ、不愉快、不快感を感じる。その程度が、弱いがレベル1、中程度がレベル2、強いがレベル3	衝動のコントロールテクニック、ストップシンキングなどを使えば、割と簡単にコントロールができるレベル
4～6	頭に血がのぼる、ムカつくなどの、まあまあ強い怒り。その程度が弱いのがレベル4、中程度レベル5、強いレベル6	衝動のコントロールテクニックのテクニックを複数組み合わせれば、コントロールができるレベル
7～9	とても強い怒り、憤り、激怒といってよい怒り。その中でもマシな怒りがレベル7、中程度がレベル8、強がレベル9	タイムアウト以外の衝動コントロールテクニックを全て駆使してもコントロールできない場合にタイムアウトを使うレベル
10	人生最大の怒り	最初からタイムアウトのテクニックを使うレベル

表1. 怒りのスタイル質問表

怒りの回避			
1	決して怒らないようにしている	はい	いいえ
2	人が怒ると神経質になる	はい	いいえ
3	怒っている時は何か悪いことをしているような気がする	はい	いいえ
陰険な怒り			
4	人に望み通りにするとっておきながら、それを反故にすることがよくある	はい	いいえ
5	「はい、でも……」、「あとでやります」などの言い方をよくする	はい	いいえ
6	怒っているに違いないとよく人から言われるが、その理由がわからない	はい	いいえ
内に向けられる怒り			
7	自分に対していろいろと腹を立てる	はい	いいえ
8	自分の怒りを溜め込んで、頭痛、肩こり、胃痛などが起こる	はい	いいえ
9	「馬鹿野郎、自己中」のような言葉で自分をよく罵倒する	はい	いいえ
突然の怒り			
10	突然怒りがこみ上げてくる	はい	いいえ
11	怒ると結果を考えずに行動する	はい	いいえ
12	怒りはすぐに消えてなくなる	はい	いいえ
恥に基づく怒り			
13	人に批判されるとかっとなる	はい	いいえ
14	傷つきやすく過敏であるとよく言われる	はい	いいえ
15	自分が悪いと感じると怒りやすくなる	はい	いいえ
意図的な怒り			
16	欲しいものを手に入れようとして怒る	はい	いいえ
17	怒ることで人を怖がらせようとする	はい	いいえ
18	本当は怒っていないのに、怒ったフリをすることが時々ある	はい	いいえ
興奮するための怒り			
19	興奮や刺激を求めて怒る時がある	はい	いいえ
20	怒りに伴って生じる強い気持ちが好きだ	はい	いいえ
21	退屈すると時々議論や喧嘩をふっかけることがある	はい	いいえ
習慣的な敵意			
22	いつも怒っているように感じる	はい	いいえ
23	私の怒りは、難局を打開するための悪い習慣のように感じている	はい	いいえ
24	考えることなくすぐに怒る	はい	いいえ
恐れに基づく怒り			
25	全く根拠がないにも関わらず嫉妬する	はい	いいえ
26	人を心から信じることができない	はい	いいえ
27	時々仲間はずれにされているように感じる	はい	いいえ
道徳的な怒り			
28	自分の信念や意見を守ろうとしてとても怒る	はい	いいえ
29	人がズルをしようとするときしばしば激怒する	はい	いいえ
30	議論している最中にも自分が正しいことを信じている	はい	いいえ
憤り／嫌悪			
31	長い時間怒ったままになっていることがある	はい	いいえ
32	人を許すのに苦勞する	はい	いいえ
33	人が自分にしたこと、その人を嫌う	はい	いいえ

表2. アンガーログ記載例

1. 日時 : 怒りを感じた日時
令和元年10月10日 午前11時
2. 出来事 : 怒りの原因となった状況
徹夜までして相手のために仕上げた仕事を、些細な言葉の使い方でダメ出しをされた。
3. 思ったこと : その状況をどう思ったか
こんな些細なことでダメ出しをするなんて許せない。元々相手の無理な願いをきいてやってあげた仕事なのに。文句を言うくらいなら自分でやれ。
4. 感情 : その時に感じた感情
怒り、憤り、疲労感、相手に対する失望感、自分に対する失望感
5. 感情の強さ : 怒りのレベル
5 / 10段階
6. 行動 : 実際の行動
頭にきたが、仕方がないと思い修正して翌日持っていった。
7. 結果 : 行動した結果
数日間は面白くなかったが、徐々に達成感、充実感が出てきた