



“こころ”のサポーターだより

令和3年となり、丑年が始まりました。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

<12月号の続き>アンガーマネジメント診断をして「怒りのタイプ」を知りましょう。
以下の12個の質問に点数で答え、計算式に当てはめてみてください。

【質問】

- Q1. 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ
- Q2. 物事は納得いくまで突き詰めたい
- Q3. 自分に自信があるほうだ
- Q4. 人の気持ちを誤解することがよくある
- Q5. なかなか解消できない、強いコンプレックスがある
- Q6. リーダー的な役割が自分に合っていると思う
- Q7. たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない
- Q8. 好き嫌いがはっきりしているほうだ
- Q9. 自分をもっと評価されていいと思う
- Q10. 自分で決めたルールを大事にしている
- Q11. 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ
- Q12. 言いたいことをはっきりと主張すべきだ



【点数】

- まったくそう思わない…1点
- そう思わない…2点
- どちらかと言うとそう思わない…3点
- どちらかと言うとそう思う…4点
- そう思う…5点
- すごくそう思う…6点



【計算式】

- Q1+Q7 の合計点が1番高い→「公明正大」タイプ
- Q2+Q8 の合計点が1番高い→「博学多才」タイプ
- Q3+Q9 の合計点が1番高い→「威風堂々」タイプ
- Q4+Q10 の合計点が1番高い→「外柔内剛」タイプ
- Q5+Q11 の合計点が1番高い→「用心堅固」タイプ
- Q6+Q12 の合計点が1番高い→「天真爛漫」タイプ

合計点数が1番高かったものが、あなたの怒りのタイプです。同じ合計点があった場合は、どちらの性質も持っている可能性があります。

■公明正大タイプ

自分の考え方や信念を大切に、定めた目標に向かって努力するタイプ。正義感が強く、道徳心も高いので、他人から頼りにされるという長所をもつ。しかし、それゆえにルール違反や規則に従わない人を見ると、怒りが沸き、公共の場でも迷わず介入する場合もある。

【イライラを減らすコツ】

道徳観や規範を大切にするタイプであるがゆえに、周りのちょっとした不正も許せないことが短所だと言える。自分の価値観と他人の価値観は異なるのだということを意識しよう。また、自分の中のルールや規則を押し付けることなく、他人の考え方を受け入れるという寛容さを身に付けよう。

(裏面につづく)

■博学多才タイプ

向上心が高く、何事も挑戦しようという前向きなタイプ。

完璧を追求し、困難な状況下でも物事をやり遂げようとする点が長所。しかし、完璧主義が災いし、自分にも他人にも厳しくなりがち。優柔不断な人や考え方が異なる人に対し、怒りを感じる人が多い。

【イライラを減らすコツ】

物事に対して意欲的に取り組み、自分自身を成長させるのは素晴らしいが、周りには、それができる人ばかりではない。白か黒かではなく、中間もあって良いのだという意識をもち、価値観が異なる人に対する視野を広げると良い。

■威風堂々タイプ

自分に自信をもち、リーダー的素質を兼ね備えるタイプ。頼りがいのある雰囲気憧れの目で見られるときもある。しかし、プライドが高く、思い描いていた方向に物事が進まなかったり、自分への評価を低くされたりすると怒りやストレスを感じる。

【イライラを減らすコツ】

自分に自信があることはプラスにも働くが、その自信がゆらいでしまうかのような出来事に遭遇することもある。そのときに、「自分自身を否定された」と思うのではなく、その状況の「最善の判断が採用された」と捉えよう。また、他の人が評価されたからと言って、自分自身の評価が下がるわけではない。

■天真爛漫タイプ

自分の気持ちを正直に伝えることができ、行動力もあるため、人から羨ましがられる存在であることも多いタイプ。ただ、素直すぎてストレートな物言いをし、空気を読むことが苦手なので、制限がかかる状況に身をおいていると、不満やストレスを感じてしまう。

【イライラを減らすコツ】

自分の気持ちに正直に、勢いで行動することも多いため、一旦立ち止まって考えたり、他人の意見を聞いたりすることを心がけることが大切。また、自分の意見を伝えることが美德とは限らないということもある。一旦相手の意見に従う方が上手くいくケースもある、ということ意識しよう。

■外柔内剛タイプ

外見は穏やかに見えるが、確固たる自分の意思をもっているタイプ。自分の決めたことはやり通すことを信条にしているが、その雰囲気ゆえに、他人から何かを頼まれることも多い。したくないことをしなくてはならなかったり、自分のルールに反している物事に会ったりするとストレスの原因となり、些細なことで怒りが生じることがある。

【イライラを減らすコツ】

自分自身の信条をもっているため、それに合わないことを行うのが苦手。しかし、自分の信条を緩やかにすることで、他人への怒りが軽減する可能性も高い。また、誰かに何かを頼まれても、それを制限したり、自分のためのストレス発散法を見つけたりすることで、心が安定する場合も多い。

■用心堅固タイプ

真面目な性格で、物事を自分自身で客観的に判断できるタイプ。慎重に行動するため、冒険は好まないが、周りに頼ることが苦手なため、ストレスが溜まることが多い。また、他人にレッテルを貼りがちで、自分と比較することで、ねたみや怒りの感情を感じることもある。

【イライラを減らすコツ】

冷静に物事を見ることは大切だが、他人を信用することができないと交友関係がスムーズに進まないことが出てくる。他人への思い込みを避け、時には周りに頼ることを心がけると、他人との距離も縮まり、楽になれる。

参考資料: 「アングーマネジメントの意味とは」久木田(くきた)みずづ

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)

開いている曜日: 火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています(火曜日・木曜日)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238(副校長、学年担当)

“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100(火・木)

