

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.18

感情のコントロール



「怒り」のような激しい感情については、極端なかたちで爆発させないことが必要です。人間が、怒りの感情を持つことは自然なことです。「怒りに我を忘れる」ということも、人生の中で何度かあるでしょう。

一方で、怒りを爆発させたとき、社会的なリスクがあることも、また現実です。そのリスクを避けるためのトレーニング法として、「アンガーマネジメント」というものが、今ではある程です。怒りのコントロールは、現代人には必要なのかもしれませんが。

そこまでしなくても、深呼吸してイライラをしずめるなど、自分なりのコントロール法を準備しておくのも、悪くはないのかもしれませんが。

(*^^)v

(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/