



## 編集部

成田 瑞生  
伊藤 里紗  
新聞チーム  
竹内 春花  
片田 優香

## 事務局

佐藤 宏紀  
藤原 友介  
山口 哲央

## 議長

吉村 大蔵

## 責任者

山本 隆英

怒りの原因は、性格じゃなくて〇〇が低い!?

# あー! **イライラ** する。その原因教えます!

近頃、『自己肯定感』という言葉をよく耳にしませんか? そう!それが怒りの原因のひとつにもなっているんです。今月号は自己肯定感って??なんで自己肯定感が低いと怒りやすいの??などなどをお届け。

まずはチェック!  
10問で結果が分かる!

## 自己肯定感って??

何個あてはまるか数えてね!

### 自己肯定感チェックリスト

- 何に関しても人からどう思われているかが気になる。
- 現状の自分と理想の自分を比較し、その差によく落ち込む。
- 物事に失敗した後、自分を責めることが多い。
- 人に尽くすのが好きだが、束縛しすぎだと言われることがある。
- 自分に誇れるものは、何もない。
- 自分は他人と比べて、性格が悪いと思う。
- 自分にも他人にも、常に否定的である。
- 自分は、周りから愛されて育ったと思えない。
- 何となく、不安や怖さが頭から離れない。



あてはまる**チェック数**ごとに  
自分の**診断結果**を確認!



- チェック数0 : 自己肯定感が高い
- チェック数1~4 : 自己肯定感は普通
- チェック数5~7 : 自己肯定感はやや低い
- チェック数8~10 : 自己肯定感が低い

### 自己肯定感って??

自己肯定感とは、**自分の存在そのものを認める感覚、ありのままの自分を肯定する感覚** のことです。自己肯定感とは物事を前に進めるための原動力、人間関係を築くためのベースともなり、人生をいきいきと歩む力にもなる大切な感覚です。

ちなみに東洋染工は  
65%の人が低いと感じているよ。  
かなり多いね…。



### どんな人が高い?低い?

#### 【自己肯定感が高い人の特徴】

他人の価値観を尊重  
でき、人と**良好な**  
関係を築ける

他人からの評価に  
左右されない  
**自分軸**がある



#### 【自己肯定感が低い人の特徴】

他人と比較して  
劣等感を  
感じてしまう

自分自身を認められない、  
自信が持てないことで  
承認欲求が強くなる



自己肯定感が低いと周りの目が気になったり、自分なんて・・・という気持ちになってしまいがち。謙遜や謙虚でいる姿勢は大事にしつつ、自分の意見や気持ちを大事にして、自分に自信を持てるといいですよ!そこで…!!

#### 《自己肯定感を高めるためにはどうすればいい・・・?》

【小さな目標を設定して**成功を積み重ねて達成感を味わう**】

週に1回運動する、1日15分興味のあることについて勉強する など

【**自分に優しく**して、自己肯定感を高める】

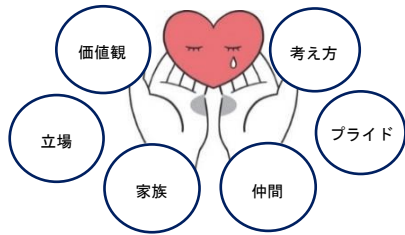
自分へのご褒美、リラックスできる時間をつくる など

【ポジティブ思考になれる**人や物に触れて**高める】

ポジティブな人との会話、本やSNSに触れる など



# 怒りのタイプは人それぞれ！あなたほどのタイプ??～自己肯定感が低いと怒りやすい!?～



人は怒ることで臨戦態勢になり、『価値観』『考え方』『立場』『プライド』『家族』『仲間』など大切なものを守ろうとします。自己肯定感が低い人は守らなければならないと思っている対象が多く、必然的に怒る機会が増えます。また、怒りやすい人は何らかの不安、恐怖、悲しみというネガティブな感情を抱えています。そのため、自己肯定感が低いと怒りやすくなるということです。でも、怒りたくなかったのに怒ってしまうと辛いですね…。そこで、自分自身の怒りのタイプを知り、感情とうまく付き合しましょう♪



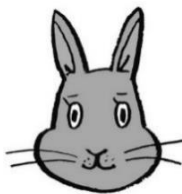
## 【熱血柴犬】…公明正大タイプ

- 電車で健康な若者が優先席に座っているのを見ると許せない！他人が間違っているのを見て「許せない」と感じ怒ってしまう傾向に。
- ★自分の常識・ルールを他人に押し付けず、可能な限り受け入れる懐の広さを身につけましょう。



## 【白黒パンダ】…博学多才タイプ

- メニューを見ながらずっと迷っている友達に心底イライラ！物事を極端に判断するため、優柔不断な人に怒りがちです。
- ★白か黒かだけが正解ではなく、グレーがあっても良いという意識を持って、視野を広げるよう心がけてみましょう。



## 【慎重うさぎ】…用心賢固タイプ

- 一度でも遅刻した人は信用できない！慎重なあまり一歩がなかなか踏み出せず苛立つことがあります。
- ★うまくいったときのことに目を向けましょう。時には人を頼りにしてみると、距離も縮まってラクになれるはず。



## 【俺様ライオン】…威風堂々タイプ

- みんなで出かけるとき自分抜きで行先を決められると腹が立つ
- 思い通りにならなかつたり尊重してもらえないときに怒りを抱きます。
- ★相手がこうすべきという“義務”やこうして欲しいという“欲求”ばかりでなく、こうしてもいい“権利”にも目を向けて怒りを回避。



## 【自由ねこ】…天真爛漫タイプ

- 食事や買い物など、集団行動を強要されると我慢できない！自由に行動できないときや主張が通らないときにイライラを感じます。
- ★相手の気持ちに配慮、共感したりすることも時には大切。いったん相手の意見を聞いてみることを意識しましょう。



## 【頑固ひつじ】…外柔内剛タイプ

- 休日は夫婦で過ごすべきなのに夫が勝手に予定を入れムカつく！「普通はこうでしょ」「こうあるべき」など、自分が常識だと思っていることを譲れず、思い込みをなかなか曲げられません。
- ★自分が思うことは常識とは限りません。自分なりのルールを緩めてみては？違う意見にも耳を貸す努力を…。

## 怒りの管理方法！

怒りの感情と上手く付き合うためのトレーニングをしましょう！自分にあった管理方法を見つけてね♪



### 【01：6秒ルール】

怒りが沸いたら6秒数えて落ち着こう。

### 【02：怒りの回避】

一旦その場から離れてみよう。

### 【03：怒ったときのセリフ決め】

「落ち着こう」など必ず言う言葉を決めておく。

### 【04：腹式呼吸】

鼻から吸って、口からゆっくり吐く。



### 【05: アンガーログを残す】

怒りが起きた記録を残し、怒りの傾向を知る。

### 【06: 相手の立場に立って物事を見してみる】

### 【07: 「気づく」練習をする】

自分は悲しんでいるのだなと自分自身を少し遠い所から見つめてみる。

### 【08: 「〇〇すべき」という価値観を捨てる】



怒りの管理方法の目的は怒らない事ではありません。怒りの感情をうまくコントロールして適切なコミュニケーションや問題解決、適切な表現方法に繋げることが大切です。知識として終わらせるのではなく、日常生活の中で繰り返し実施していくことが大事、3日でも意識してみてくださいね♪