

アンガーマネジメント実践 チェックシート



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

アンガーマネジメント実践チェックシート

以下の項目について、ご自身の行動や考え方に近いものをチェックしてください。

項目	はい	いいえ
1. 怒を感じたときに、衝動的に言葉や態度に出してしまうことが多い。	☐	☐
2. 周りの人の言動が自分の理想と違うと、イライラすることがよくある。	☐	☐
3. 自分の思い通りにならない状況に直面すると、強い怒りを感じる。	☐	☐
4. 怒を感じた後、後悔したり自己嫌悪に陥ることがある。	☐	☐
5. 他の人の意見や考えを受け入れることに抵抗がある。	☐	☐
6. 過去の出来事に対する怒りを、何度も思い出してしまう。	☐	☐
7. 職場や人間関係において、感情的な対立が多いと感じる。	☐	☐

アンガーマネジメント実践チェックシート

項目	はい	いいえ
8. 怒りを感じたときに、どのように対処すれば良いかわからない。	☐	☐
9. ストレスが溜まっていると感じやすく、怒りっぽくなることもある。	☐	☐
10. 些細なことで怒ってしまい、周りを困らせることがある。	☐	☐
11. 自分が怒っていることに気づいたときには、すでに声を荒げていたことがある。	☐	☐
12. 「怒ってはいけない」と思いすぎて、怒りを感じることに罪悪感がある。	☐	☐
13. 怒っているとき、自分の表情や声のトーンがどうなっているか意識したことがない。	☐	☐
14. 「どうせ言っても無駄だ」と思って怒りを抱えたまま黙っていることが多い。	☐	☐
15. 相手が謝っても、自分の怒りがすぐにおさまらず引きずることが多い。	☐	☐

アンガーマネジメント実践チェックシート

チェック結果の目安

- ・「はい」が多い場合: アンガーマネジメントの必要性が高いかもしれません。怒りの感情に振り回されたり、周囲との関係に影響が出たりする可能性があるため、具体的な対処法を学ぶことをお勧めします。
- ・「いいえ」が多い場合: 比較的アンガーマネジメントができていると考えられますが、状況によっては感情のコントロールが難しくなることもあるため、引き続き意識していくと良いでしょう。

今すぐ実践できるテクニック

- ・6秒待つ: 怒りを感じたら、心の中で6秒数える、深呼吸をするなどして、衝動的な言動を避ける。
- ・ストップシンキング: 怒りの感情が湧き上がったら、「ストップ!」と心の中で叫び、思考を一時的に止める。
- ・スケールで評価する: 怒りの感情を10段階で評価し、客観的に把握する。
- ・リフレーミング: 出来事に対する捉え方を変え、ポジティブな側面を探す。

アンガーマネジメントは、日々の意識と実践によって効果を発揮します。このチェックシートを活用し、自身の怒りの傾向を把握し、より穏やかな過ごし方を身につけましょう。