



イライラを減らすには？

● 見なくていいものは見ない

マナーの悪い人やルールを守らない人を全部見ていたらきりがありません。適度に目をつぶることを大切に。

● 正しさにこだわりすぎない

正しさも度を越すと、居心地の悪いものになります。ある程度の寛容さを持つと、自分も人もラクになります。

● 他の人を尊重する

価値観や大切にしたいものは、人それぞれです。周りの人の考えや行動を尊重する気持ちを持ちましょう。

怒りのクセ・起こりやすいトラブル

- 電車など、公共の場でマナーを守らない人がいるとイライラする
- 不正やごまかしを見つけると、許せない気持ちになる
- 自分が思う正しさを押し通そうとして、人間関係がぎくしゃくする

自分が正しいと思うことや正義を重んじるタイプです。使命感に燃え、信じることにまっすぐ突き進んでいくパワーを持っています。そのため、他の人が間違ったことをしていると、気になって仕方がありません。自分の信念を曲げず、必要以上に人のことに介入して、ことを荒立ててしまうことがあります。

怒りタイプ① 熱血柴犬タイプ