

アンガーマネジメント診断書

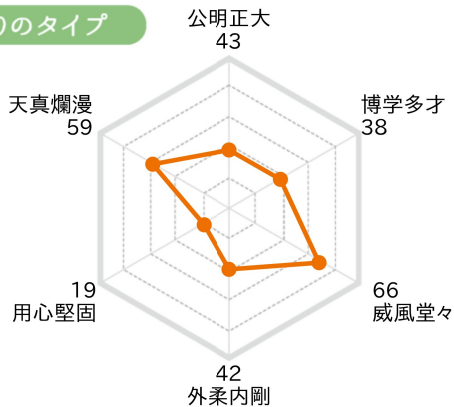
サンプルさんは

い ふう どう どう
威風堂々

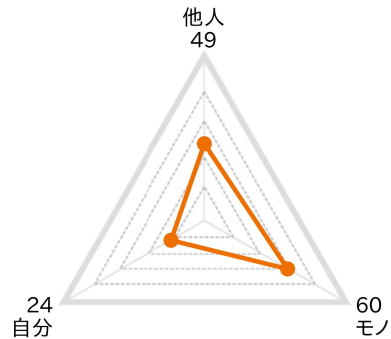
で

てん しん らん まん
天真爛漫 なる人

怒りのタイプ



怒りの攻撃性



プライドが高く自己主張が強いあなたは、いつも注目され続けたいという気持ちが強い人です。リーダーシップがあり周りを統率します。しかし威圧感ある強引な態度に出ることも。自分の思うように進めたいという気持ちがあり、時として高圧的な言動が目立つようです。

怒りをモノに向けやすい傾向があるかどうかです。攻撃性をモノに向けるということは、モノを壊すことですが、それは人間関係に真正面から向き合えないために行っている代償行動です。モノを壊しても何の解決にもなりません。自分が向き合わなければいけないことに向き合う勇気を持ちましょう。

怒りの強度

【偏差値:48】



時に必要以上に強く怒りすぎる傾向があります。アンガーマネジメントを学ぶことで上手に怒りをコントロールすることができるようになります。機嫌によって、強く怒ったり、弱く怒ったりと差がでないようになっていきましょう。

怒りの持続性

【偏差値:36】



怒りの感情をあまり引きずることなく、怒ったとしてもすぐに忘れることができるでしょう。ただ、あなたが怒ったことを忘れてもまわりの人は覚えていてくれるもの。そのギャップがあることを覚えておきましょう。

怒りの頻度

【偏差値:40】



イライラする、カチンとくる傾向があります。ただ、自分の感情に気づいていない可能性もあります。本当に自分がイライラしていないのか、小さな怒りの感情に気づいていないのか確認しましょう。

怒りの耐性

【偏差値:61】



物事や他人の言動、価値観を寛容に受け止めることができます。一方で、なんでも許すことが正しいことではありません。言えないから見過ごすというのも正しいことではありません。怒る必要のあることは自信をもって怒りましょう。

診断

自尊感情が強く誇り高い品格の持ち主。絢爛豪華な世界が似合う、ステータス性溢れる自分を目指しています。ソツのない行動力や面倒見の良い人柄から人望を集めますが、なかなか心は開きません。自分に一目置いてくれる人しか本心を明かさないうです。虚栄心が強く自信過剰な面があるため、出した結果に評価が得られないと意固地になる部分もあります。自己中心的な言動が目立つ人と言えます。暴走気味な自慢話や武勇伝は程々にしましょう。自分を理解してくれる上司や同僚に恵まれないと嫌気がさすタイプなので、普段から周りとのコミュニケーションを意識することが大切です。自分の自慢話ではなく、周りの自慢話を出来るように努めましょう。

アドバイス

力ずくの解決は表面だけのものではないです。相手を理解しようとする気持ちが大切です。受け入れようという思いがフランクな関係を作っていくでしょう。