

アンガーマネジメント

# 6秒ルール

怒りが生まれてから6秒あると理性が動き始めます。逆に言えばイラッとしてから6秒以内に反射すれば怒りにハイジャックされて余計な一言をつい言ったりしてしまいます。6秒待てば怒りがなくなるわけではありませんが、少しでも冷静に考えられるようになります。今日からどんなにイラッとしても反射せずに6秒待てるようになりますように。

本日の講師 一般社団法人アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介

アンガーマネジメントコンサルタント。怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」の日本の第一人者。アンガーマネジメントの理論、技術をアメリカから導入。ナショナルアンガーマネジメント協会では15名しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアジア人としてただ一人選ばれている。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/123.html>

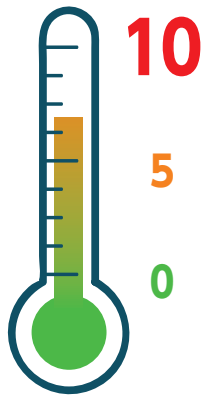


安藤講師  
による  
説明動画が  
見られます



## 6秒待つためのテクニック

### その1 怒りの温度計



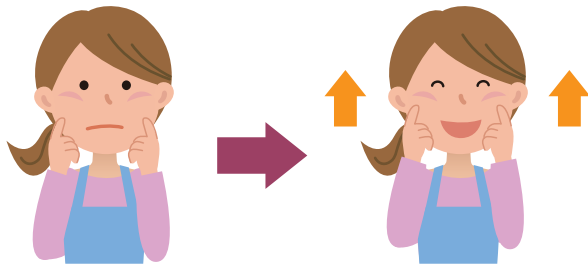
穏やかな状態

#### イライラ・怒りの温度(点数)をはかる

これからはイラッとしたら、この温度計を思い浮かべましょう。今自分がどれくらいの強さで怒っているのか温度をつけてみます。

人は怒っているか、怒っていないかではありません。自分なりの温度をつけることを繰り返すことで、本当のところどれくらいの強さで怒っているのか客観的にわかるようになります。すると必要以上の強さで怒らなくなります。

### その2 6秒口角アップ



人は怒っている時、眉間に皺を寄せ、口角は下がり、目つきは鋭くなります。人の気持ちと体はつながっています。

逆に無理やり口角を上げ、笑顔をつくることで、気持ちもほぐれます。イライラした時こそ、意識して口角を上げて笑顔になりましょう。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤 俊介



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)

お問合せ先・担当者