

# アンガーマネジメント診断結果

①が一番高かった  
あなたは・・・

## 熱血柴犬 タイプ



### 特徴

自分が正しいと思うことや正義を押し通すタイプです。使命感に燃え、信じることに脇目も振らずに突き進めるパワーをもっています。自分の信念を曲げず、人のことに必要以上に介入して、ことを荒立ててしまうことがあります。

### 怒りのクセ

- ・ 電車などの公共の場でマナーを守らない人を見るとイライラする
- ・ 小さな不正やごまかしも許せない
- ・ 自分の考えを相手に押し付けようとしてしまう

### イライラを 減らすには？

- ・ 適度に目をつむることも大切
- ・ 正しさにこだわりすぎない
- ・ ほかの人を尊重する

②が一番高かった  
あなたは・・・

## 白黒パンダ タイプ



### 特徴

厳しい状況でもベストを尽くし、物事をやり遂げるパワーの持ち主です。向上心があり、学ぶことに前向きで自分を高めていきます。完璧主義な面があり、他人にも自分にも厳しい面があります。

### 怒りのクセ

- ・ 優柔不断ではっきりしない人が許せない
- ・ 失敗したり、うまくいかないことがあるとイライラする
- ・ 自分と価値観が合わない人にストレスを感じやすい

### イライラを 減らすには？

- ・ おおらかさをもつ
- ・ 自分や他人を許す
- ・ 価値観の違いを受け入れる

③が一番高かった  
あなたは・・・

## 俺様ライオン タイプ



### 特徴

自分に自信があり、前向きに進む力をもっています。周囲からリーダーとして慕われるでしょう。他人の評価を気にしすぎるところがあり、それによってストレスを感じることもあります。

### 怒りのクセ

- ・ ものがごとが思い通りに進まないでイライラする
- ・ ほしいものが手に入らないと、ストレスがたまる
- ・ 周りから大切にしてもらえないと、傷ついて怒りに変わる

### イライラを 減らすには？

- ・ 謙虚さを大事にする
- ・ 意見と批判を区別する
- ・ 人の言動に振り回されない

④が一番高かった  
あなたは・・・

## 頑固ヒツジ タイプ



### 特徴

温厚そうに見られることが多いのですが、内には確固たる強い芯を秘めています。一度決めたことは誰に何と言われても譲らない強さをもっています。気に入らないことをやるときは、ストレスを強く感じやすいです

### 怒りのクセ

- ・ 自分ルール反することがあるとイライラする
- ・ 邪推したり、勝手な思い込みをしてイライラする
- ・ あれこれ考えて不安になる

### イライラを 減らすには？

- ・ 自分のルールに執着しない
- ・ 楽しいことをする
- ・ SNSなど、ネット情報に触れる時間減らす

# アンガーマネジメント診断結果

⑤が一番高かった  
あなたは・・・

## 慎重ウサギ タイプ



### 特徴

人やものごとに対して慎重なところがあり、落ち着いて判断しようとします。ものごとを鵜呑みにせず、自分の頭で考えて理解する力があります。人に心を開くのが苦手で、人間関係でストレスを感じやすい一面があります

### 怒りのクセ

- 他人を信じるのが苦手で、人間関係を上手につくれない
- 周囲への僻みや妬みが怒りに変わることがある
- 他人にレッテルを張ってしまい、誤解を生みやすい

### イライラを 減らすには？

- 他人を思い込みで決めつけない
- 小さなことから頼る
- 他人と比べない

⑥が一番高かった  
あなたは・・・

## 自由ネコ タイプ



### 特徴

自分の思いや考えを素直に表現できる人で、統率力に長けています。フットワークが軽く、好奇心のままに行動することができます。自分の主張が言えない、とおらない場面でストレスを感じやすいです。

### 怒りのクセ

- 後先考えずに行動して、トラブルを起こしてしまう
- 自分の主張がとおらなかつたり、自由に動けないと不満
- 空気を読むのが苦手で、わがままに思われる

### イライラを 減らすには？

- 時には慎重に考える
- 黙ることも大事
- 周囲に目を向ける