



アンガーマネジメント②

《怒りのタイプを自己チェック》

まず、あなたの怒りのタイプを自己チェックしてみましょう。下の①～⑫に点数をつけてください。

- すごくそう思う……………6点 どちらかというと思わない…3点
 そう思う……………5点 そう思わない……………2点
 どちらかというと思おう…4点 まったくと思わない……………1点

質 問	点数
① 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ	() 点
② 物事は納得いくまで突き詰めたい	() 点
③ 自分に自信があるほうだ	() 点
④ 人の気持ちを誤解することがよくある	() 点
⑤ なかなか解消できない、強いコンプレックスがある	() 点
⑥ リーダー的な役割が自分にあると思う	() 点
⑦ たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない	() 点
⑧ 好き嫌いがハッキリしているほうだ	() 点
⑨ 自分をもっと評価されてもいいと思う	() 点
⑩ 自分で決めたルールを大事にしている	() 点
⑪ 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ	() 点
⑫ 言いたいことはハッキリと主張すべきだ	() 点

上の表につけた点数を、次のそれぞれの数字①～⑫の横に書き、合計を出してください。合計の数が一番大きいところが、あなたの怒りのタイプです。一番大きいところが、2つ以上あってもかまいません。その2つ(3つ)が、あなたの怒りのタイプということになります。

①	[]	+	⑦	[]	=	[]	タイプA
②	[]	+	⑧	[]	=	[]	タイプB
③	[]	+	⑨	[]	=	[]	タイプC
④	[]	+	⑩	[]	=	[]	タイプD
⑤	[]	+	⑪	[]	=	[]	タイプE
⑥	[]	+	⑫	[]	=	[]	タイプF

次回、それぞれの怒りのタイプについて診断結果をお伝えします。