

依存症治療プログラム： アンガーマネージメント冊子完成



依存症再発の原因の1つに【怒り】の感情が強く関係しています。本冊子は、怒りで失敗しないように、そして依存症からの回復を目指す中で、自分の感情をうまくコントロールできるようになるための心理トレーニングツールです。

「怒らない」ことではなく、必要なときに
「適切に怒れる」ようになることが目標です。

プログラム内容（全6回）

1. 第1回：アンガーマネジメントとは
2. 第2回：怒りのピークは6秒（反射を防ぐ）
3. 第3回：怒りの性質を知ろう（悪循環を断つ）
4. 第4回：怒りをうまく扱えないと損をする
5. 第5回：自分の中の「べき」とは（価値観の許容）
6. 第6回：感情をうまく伝えるには



怒りの正体を知る

怒りは「二次感情」です。
その裏側には「悲しい」「寂しい」「不安」などの一次感情が隠れています（感情の木のワーク）。

自身の怒りのタイプを知り、体質改善を目指すためのワークシートも収録されています。

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。