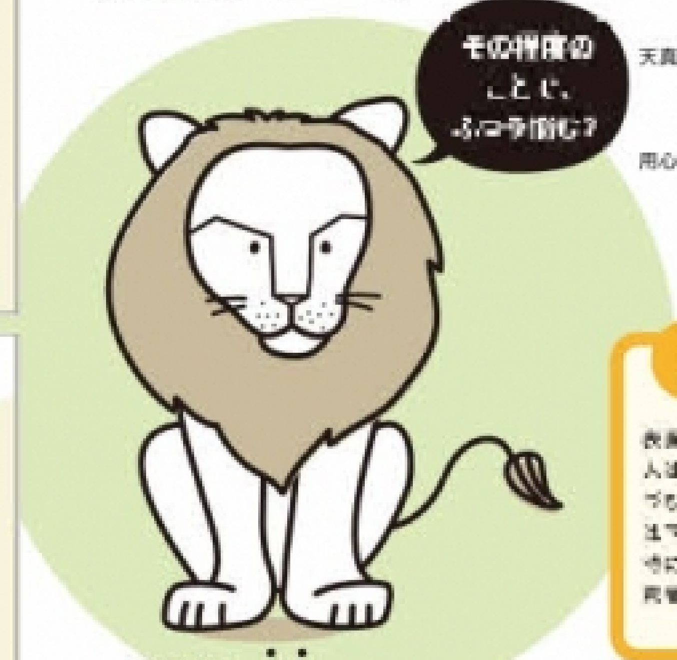
一般社団法人
日本アンガーマネジメント協会

診断日：2022年7月12日
番号：---　受検者氏名：[redacted]

アンガーマネジメント診断書 総合

思い込みがちな 俺様ライオン


その程度の
ことに、
ふつう悩む？

長所

プライドが高く理想をかなえたい、自己向上意欲が高く、チャンスで気迫ある勝者の[illegible]です。理想の高い目標を抱き、ス[illegible]率先垂範で挑むことを得意としています。

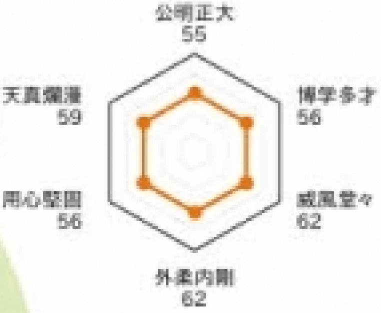
短所

自身の主張を通すために高圧的になることがあり、「[illegible]」を動かしていると思っています。自分の意見に反論されたり、守勢に回されると、途端に不機嫌になることもあります。

代表的なべき

欲しいものは手に入れるべき

怒りの タイプ



アドバイス

表面上は穏やかに見えるため、周りの人はあなたが怒っていることに気づきにくいでしょう。人を動かすためには上手に言葉で伝えることが必要です。時には[illegible]、相手を立てることを意識してみましょう。

怒りの 強度

偏差値：62

高　中　低

一度怒ると[illegible]強く怒る傾向にあるようです。[illegible]怒りが溜まってしまい[illegible]。怒ることは人間関係、仕事、[illegible]において様々な問題を引き起こす原因となります。[illegible]などして、[illegible]本格的なアンガートレーニングを[illegible]てみましょう。

怒りの 持続性

偏差値：58

長　中　短

[illegible]じくじくと思い出されたりして、思い出し怒りを繰り返します。長く続く怒りは[illegible]。[illegible]「過去は変えられない」[illegible]が有効です。

怒りの 頻度

偏差値：61

高　中　低

ささいなことでイライラしやすく、頻繁にイライラしてしまいます。[illegible]に集中できなくなります。頻度が高い人は[illegible]自分なりのリラックス方法[illegible]ストレスを[illegible]、[illegible]しましょう。

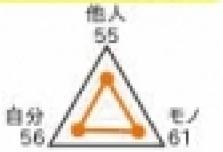
怒りの 受容度

偏差値：53

[illegible]　**中**　[illegible]

自分や他人、出来事など、自分以外に対して[illegible]。[illegible]いきましょう。

怒りの 攻撃性



[illegible]しましょう。

©Copyright 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会　＜無断コピー、転載を禁ず＞