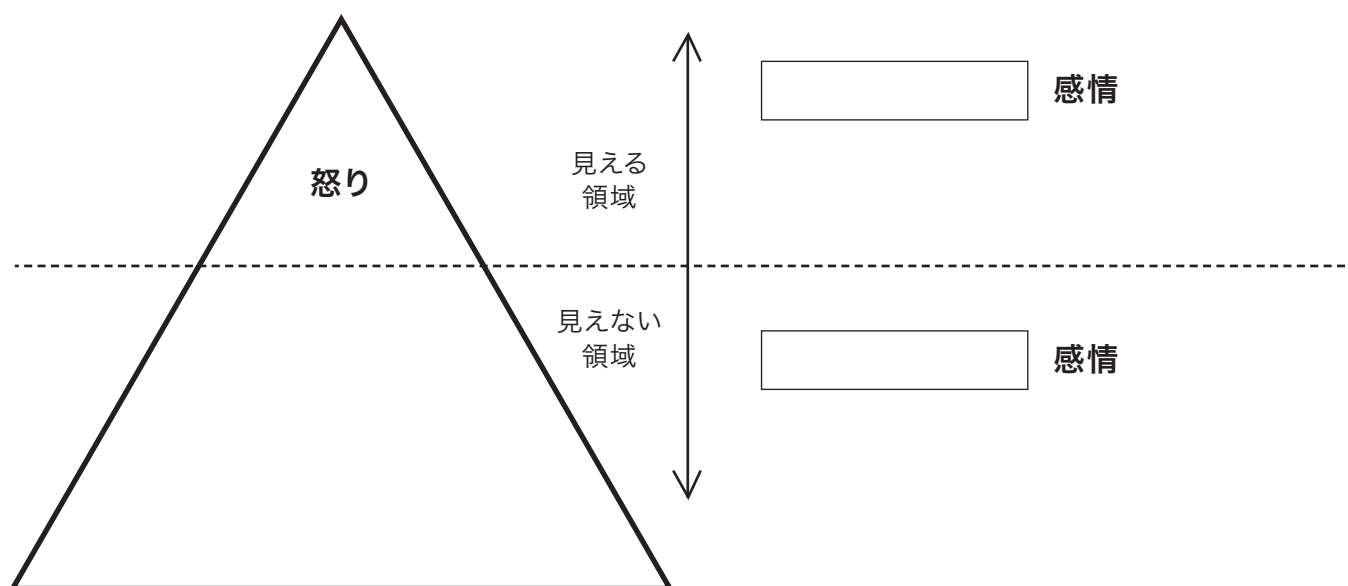


👉 まずは「怒り」の仕組みを知ろう



ワーク1

ついイライラする瞬間!こんな場合は?

帰宅の遅い夫に妻が怒るとき…

→「何時だと思ってるの!」「遅くなるなら連絡くらいしてよ!」

ミスした部下に上司が怒るとき…

→「どうしていつもそうなんだ!」「君は失敗ばかり!」

では、そもそも「感情」はどこから来るのでしょうか…?

MEMO