

怒りの分類カード

怒る	イライラする
気にさわる	憤る
激怒する	腹が立つ
憤慨する	憤激する
ぐちる	無力感

怒りの温度計

怒りは温度計と似ているところがある。  
 「冷やか」から「とても熱い」まで、温度の段階がある。  
 「怒りの温度計」を上に行けば行くほど、あなたは怒っているということ。  
 落ち着いて怒りの温度計を下げるように心がけよう。

