

キレてしまう、その前に！
怒りをトイレに流してスッキリ♪できるアプリ
「オコレット - 怒り流してポイ」を提供開始

株式会社リトルライト(本社:東京都渋谷区、代表取締役:野村亮介)は、「怒りの感情とうまく付き合い」アンガーマネジメントをカジュアルに体験できるiOSアプリ「オコレット - 怒り流してポイ」を2015年6月8日(月)より提供開始いたしました。



■超ライトにアンガーマネジメントが体験できるアプリです

本アプリは、怒りをコントロールし上手く付き合いしていく手法のひとつである「アンガーマネジメント」の考えをベースにしています。何に怒っているのか？どのくらい怒っているのか？を、自分の気持ちを整理しながら書き出すことで、「アンガーマネジメント」をかなりカジュアルに、体験することが可能です。

■こんな時オコレットの出番です

- ・イライラしていると、関係ない人に八つ当たりをしてしまう。
- ・カッとすると、ついひどいことを言ってしまう。
- ・思った通りにならないと、モヤモヤして泣きたくなる。

キレて、自分や周りの人を傷つけてしまうその前に、全部オコレットに流してスッキリしましょう！

■オコレットの使い方



(1)アプリを起動する
イライラ、ムカムカを感じたら、キレてしまう前に本アプリを起動してください。



(2)怒りをブチまける
怒り専用トイレト紙に、思う存分怒りを入力。



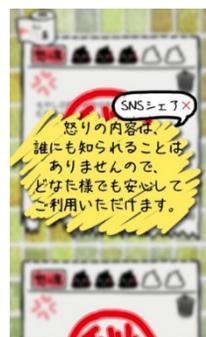
(3)トイレに流す
怒りにまかせて、トイレト紙を引きちぎったらあとは流すだけ。

■気持ちがスッキリ

流し終わった時には、少し気持ちが晴れている…はずです。
もし、気持ちがおさまらないなら、何度書いて流しても大丈夫です。

■秘密が漏れることはありません

本アプリには怒っている内容を監視する機能や、SNSにシェアする機能はなく、心の中を誰かに知られることはありません。心置きなく怒りを発散してください。



■サービス・アプリ概要

| | |
|-------|---|
| タイトル | オコレット-怒り流してポイ |
| 配信開始日 | 2015年6月8日 |
| 課金形態 | 無料 |
| URL | https://itunes.apple.com/jp/app/id981855394&mt=8 |

<本件に関するお問合せ先>

株式会社リトルライト(<http://littlelight.jp/>)

広報担当:木村・松橋 EMAIL:pr@littlelight.jp TEL:03-6434-1427