

怒りのレベル		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
運和感		少イライラ とてもイライラ キレた	
今後の対策			
<input type="checkbox"/> 決めつけ <input type="checkbox"/> 誇張 <input type="checkbox"/> 見落とし <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 誤った価値観 ベーシックミステイク check			
感じたこと・思ったこと			
相手にして欲しかったこと			
出来事			
時間		:	am pm
場所			
年 月 日 ()		天気	
自分が取った言動・行動			

怒りのレベル		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
運和感		少イライラ とてもイライラ キレた	
今後の対策			
<input type="checkbox"/> 決めつけ <input type="checkbox"/> 誇張 <input type="checkbox"/> 見落とし <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 誤った価値観 ベーシックミステイク check			
感じたこと・思ったこと			
相手にして欲しかったこと			
出来事			
時間		:	am pm
場所			
年 月 日 ()		天気	
自分が取った言動・行動			

年 月 日 ()		天気	
時間		:	am pm
場所			
出来事			
相手にして欲しかったこと			
感じたこと・思ったこと			
ベーシックミステイク check <input type="checkbox"/> 決めつけ <input type="checkbox"/> 誇張 <input type="checkbox"/> 見落とし <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 誤った価値観			
今後の対策			
怒りのレベル			
運和感		少イライラ とてもイライラ キレた	
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

年 月 日 ()		天気	
時間		:	am pm
場所			
出来事			
相手にして欲しかったこと			
感じたこと・思ったこと			
ベーシックミステイク check <input type="checkbox"/> 決めつけ <input type="checkbox"/> 誇張 <input type="checkbox"/> 見落とし <input type="checkbox"/> 過度の一般化 <input type="checkbox"/> 誤った価値観			
今後の対策			
怒りのレベル			
運和感		少イライラ とてもイライラ キレた	
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			