

年 月 日 ()		天気	自分が取った言動・行動
時間	・ am ・ pm	場所	
出来事			
感じたこと・思ったこと			
怒りのレベル			相手にして欲しかったこと
違和感 少しイライラ とてもイライラ キレた			ベーシックミステイク check
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			<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

年 月 日 ()		天気	自分が取った言動・行動
時間	・ am ・ pm	場所	
出来事			
感じたこと・思ったこと			
怒りのレベル			相手にして欲しかったこと
違和感 少しイライラ とてもイライラ キレた			ベーシックミステイク check
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			<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