

怒りのレベル		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
違和感 <input type="checkbox"/> 少しイライラ <input type="checkbox"/> とてもイライラ <input type="checkbox"/> キレた <input type="checkbox"/>			
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	場所
	:	pm	
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	
違和感 <input type="checkbox"/> 少しイライラ <input type="checkbox"/> とてもイライラ <input type="checkbox"/> キレた <input type="checkbox"/>			
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	場所
	:	pm	
年 月 日 ( )		天気	
自分が取った言動・行動			

年 月 日 ( )	天気	自分が取った言動・行動
時間	am	場所
:	pm	
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		
違和感 <input type="checkbox"/> 少しイライラ <input type="checkbox"/> とてもイライラ <input type="checkbox"/> キレた <input type="checkbox"/>		
1・2・3・4・5・6・7・8・9・10		

### 怒りのレベル1~5 stress management

- ①「まあいいか」と受け流す
- ②思い通りにならなくて当然
- ③マイペースを保つ
- ④他人のせいにならない
- ⑤相手の事情も想像できる
- ⑥タイミングが悪かったと考える
- ⑦何事も経験！次に生かす
- ⑧周囲に上手に頼る
- ⑨上手に現実逃避（幽体離脱）
- ⑩怒りを別の方向へ（昇華）

その他のストレス対策

.....

.....

.....

.....

.....

### 怒りのレベル5~10 anger management

- ①口に出す前に考える
- ②落ち着いてから話す
- ③少し体を動かしてみる
- ④タイムアウトを取る
- ⑤具体的な解決策を考える
- ⑥「私は～」メッセージで伝える
- ⑦許してあげられる人は強い人
- ⑧ユーモアで乗り切る
- ⑨自分のリラクセス術を使う
- ⑩誰かにヘルプ要請をする

その他の怒り対策

.....

.....

.....

.....

.....