

anger management

年 月 日 ()

場所

時間

:

天気

出来事

.....
.....
.....

感じたこと・思ったこと

違和感

少しイライラ

とてもイライラ

キレた

1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10

自分が取った言動・行動

.....
.....
.....

相手にして欲しかったこと

.....
.....
.....

ベーシックミステイク

決めつけ

誇張

見落とし

過度の一般化

誤った価値観

今後の対策

.....
.....
.....
.....