

# 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
.....
.....
.....
.....