

アンガーマネジメント ワークシート

【記入日】

_____年____月____日

【怒りを感じた日時】

_____年____月____日 ____時____分頃

【何が起きたのか(事実)】

※誰が、いつ、どこで、何をしたのかを事実だけで書きます。

【そのとき感じた怒り】

※どのような気持ちだったかを書きます。

- ☐ 腹が立った
- ☐ イライラした
- ☐ 悔しかった
- ☐ 悲しかった
- ☐ 不安だった
- ☐ その他()

【怒りの強さ】

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(○を付ける)

【なぜ怒ったのか(考えたこと)】

※「こうあるべき」「こうしてほしかった」など、自分が考えたことを書きます。

【その後どう行動したか】

※実際に取った行動を書きます。

- ☐ 相手に伝えた
- ☐ 何も言わず我慢した
- ☐ その場を離れた

☐ 深呼吸して落ち着いた

☐ その他()

具体的な内容

【振り返り】

※今振り返ると、別の考え方や対応はあったかを書きます。
