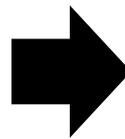


アンガーログ (いらいらのきろく)

① どんな場面だった？

② その時のきもちは？どれくらいのおおきさだった？ (〇をつけよう)

 ちょっとイラ	 イライラ	 おこった
 かなしい	 こまった	 こわい
 うらやましい	 ざんねん	 くやしい



③ そのときどうした？ (どう対応した？)

ゆるせた ・ ゆるせなかった ・ ばくはつした

④ もういちど やりなおせるなら？ (つぎに あったら？)
