

怒ったことを覚えていますか？



ここ1週間を振り返ってすごく頭にきたこと、まあまあ腹がたったこと、軽くイラッとしたことなど、何でもよいので、3つ、書いてください。

	怒ったこと・イライラしたこと	数値	べき	行動の選択
①				
②				
③				

