

## ■ アンガーログ

---

1・日時

---

2・場所

---

3・何があったか

---

4・思ったこと

---

5・自分の中の「べき」

---

6・怒りの温度                    1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

---

1・日時

---

2・場所

---

3・何があったか

---

4・思ったこと

---

5・自分の中の「べき」

---

6・怒りの温度                    1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---