

# DISCOVER NEW YOU ～「イラッ」「ムカッ」のコントロールどうしてる？編～

お名前：

記入日

ハプロ：

1

あなたはどんなことに「イラッ」「ムカッ」と感じますか？（具体的なエピソードもあれば）



2

1で答えたことに対して、なぜ「イラッ」「ムカッ」と感じると思いますか？



3

「イラッ」「ムカッ」が起きたとき、どのように対処／行動していますか？（解決法じゃなくてもok）



4

「本当はこうしたい」という、理想の対処や行動はありますか？

5

ひと言発見・感想