

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：
ハプロ：

記入日

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