

イライラの本当の理由を 見つけるワーク

Q1.あなたは最近どんな出来事にイライラしましたか？

Q2.それはなぜですか？

Q3.それはなぜですか？

Q4.それはなぜですか？

Q5.イライラして怒った本当の目的は？

Q6. Q1の時と違ってQ5で感じた感情は？

不安 焦り 恥ずかしさ その他