

アンガーマネジメント・ログ

書き込みシート（1枚で2回分）

1回目

1. 基本情報

日付： _____ 時間： _____
場所： _____

2. 怒りの温度（0～10で○をつけてください）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
落ち着いている とも怒っている

4. 体調・心の余裕（あてはまるものに✓）

☐ 寝不足 ☐ 空腹 ☐ 忙しかった
☐ 体調不良 ☐ 特になし ☐ その他（ ）

6. 考え方のクセ（「～すべき」など）

3. きっかけ（何が起きた？）

5. 本当は何が伝わった？

（悲しい・寂しい・ショック など）

7. 次にできそうなこと

（その場を離れる・深呼吸する・気持ちを伝える）

8. 相談したほうがよいサイン

・ 眠れない日が続く

・ 物に当たってしまう

・ 仕事や生活に支障

2回目

1. 基本情報

日付： _____ 時間： _____
場所： _____

2. 怒りの温度（0～10で○をつけてください）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
落ち着いている とも怒っている

4. 体調・心の余裕（あてはまるものに✓）

☐ 寝不足 ☐ 空腹 ☐ 忙しかった
☐ 体調不良 ☐ 特になし ☐ その他（ ）

6. 考え方のクセ（「～すべき」など）

3. きっかけ（何が起きた？）

5. 本当は何が伝わった？

（悲しい・寂しい・ショック など）

7. 次にできそうなこと

（その場を離れる・深呼吸する・気持ちを伝える）

8. 相談したほうがよいサイン

・ 眠れない日が続く

・ 物に当たってしまう

・ 仕事や生活に支障



一人で抱え込まなくて大丈夫



つらさが続くときは、専門家への相談も選択肢です。あなたの気持ちを大切にしてください。