

SST

こんな時どうする？






今日のテーマ

はらが立った時どうする？

いか
怒りのチェックシート

年 名前

怒りのチェックシートを使って、自分がどのぐらいはらが立っているのかをチェックしてみよう。

怒り度	表情	どんな時？	チェック
いか 怒り度1			
いか 怒り度2			
いか 怒り度3			
いか 怒り度4			
いか 怒り度5			

自分の気持ちが今どのぐらいの怒りなのかをチェックしてみましょう。はらが立った時、どうすると良いのかを考えてみましょう。