目標設定シート

氏名

平成　　　年　　　月　　　日

怒りについてどんなことを学びたいか、目標を設定しましょう。以下の項目の中から選んでください。複数でもかまいません。

□　私は、怒りを感じた時に怒りを爆発させてしまうので、うまくしずめる

ことを学びたい。

□　私は、怒りを感じた時に感情に振り回されるので、冷静に受けとめる

ことを学びたい。

□　私は、怒りを感じた時に我慢してしまうので、怒りを表現することを

学びたい。

□　私は、怒りを感じた時に攻撃的になってしまうので、相手にうまく

伝えることを学びたい。

□　私は、怒りを感じた時に困ってしまうので、怒りをコントロールする

ことを学びたい。

□　私は、自身の怒りについて困ってはいないが、怒りをコントロールすることを学んでおきたい。

□　私は、相手から怒りをぶつけられた時にどうすればよいか学びたい。

□　私は、

を学びたい。

□　私は、今は怒りについて学びたくない。

（その理由：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

□　私は、今は怒りについて学ぶ必要を感じない。