

どのような出来事？

友達と一緒にゲームをしていたけど、ずっと負けっぱなし

どのような行動をした？

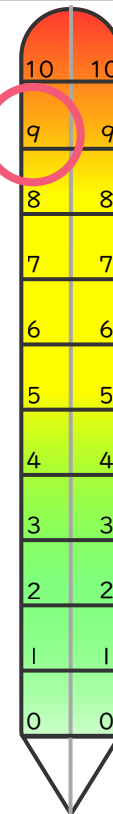
コントローラーを投げた

どのような考えをした？

なんで、ずっと負けるんだよ
もうつまらない！！

そのときの感情は？

感情の強さを当てはまる数に
○をしましょう



めちゃくちゃイライラ

そのときの体の反応は？
色を塗ったり、印をつけましょう

全身が熱くなってきた

