

3: 感情コントロールについて、自分への振り返りを行います。

あなたが最近、「特に強くいらした体験」について、具体的に記入してください。

例) 上司に怒られたとき／夫婦ケンカしたとき／ゴルフのスコアが悪かったとき etc

〈図A〉 イライラした感情が自分の運転に影響をもたらす度合いについて、「○」をつけてください。



イライラの感情がどのような影響を運転時に与えたか、具体的に記入してください。いくつでも構いません。

4: 感情のコントロール方法について具体的に考えます。

どのような感情コントロールの対処方法があるか、記入してください。いくつでも構いません。

5: 発表された選択肢の中から、実際に自分が行えそうな感情コントロール方法を選択します。

自分が行えそうな感情コントロールの方法を記入してください。いくつでも構いません。