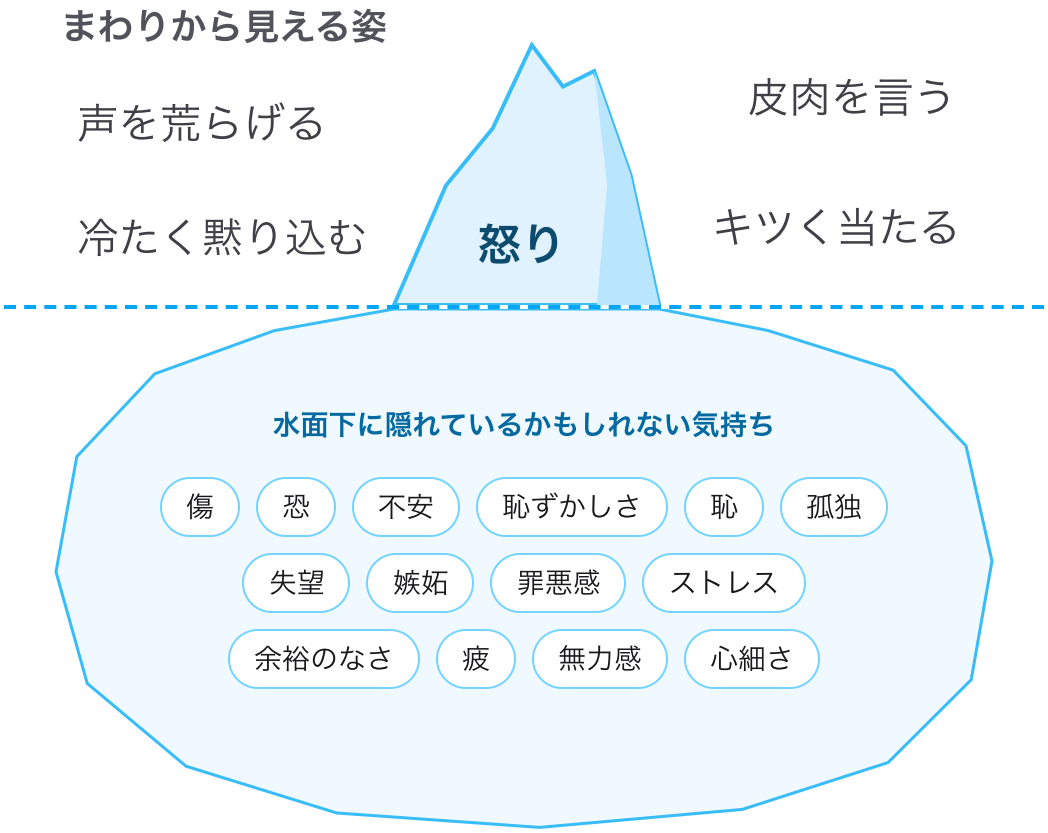
怒りの氷山

まわりに見えている「怒り」は氷山の一角です。今日のあなたの怒りの下にあるものに丸をつけましょう。



1. きっかけは何でしたか？

2. 水面下にある気持ちのうち、どれが一番近いですか？

3. 今、何が助けになりますか？

_____とき、
本当は「_____」の気持ちがあったのに、怒りとして出てしまいました。
今は、_____が助けになります。

それぞれの気持ちの裏にあるニーズと文章作成ツール：phorb.app/ja/anger-iceberg。iPhoneアプリ「Phorb」で、気持ちとニーズをパートナーに共有できます。