

安心カード (不安をゆるめるカード)

ゆっくりで
大丈夫



100%
じゃなくてもいい



こわいけど
やってみたらどうかな



1分だけ
チャレンジ



できるところから
はじめよう



ちょっとだけ
やってみよう

