

## 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

