

安心カード (不安をゆるめるカード)

気持ちがどきどきしても
行動はできる



大人といっしょなら
安心



途中で
やめてもいい



完璧でなくても
大丈夫



わからなかったら
聞いていい



上手くいかなくても
次がある

