

安心カード
(不安をゆるめるカード)

気持ちがドキドキしても
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



上手くいなくても
次がある

