

怒りカード (トラブル対応カード)

まずは一回
「ふーっ」と
息を吐こう



すぐ言わずに
いったん止まろう



気持ちを
ことばにして
伝えよう



「やめて」が
言えるって
すごいこと



いまは言わないで
あとで話そう



相手がわざとじゃない
かもしれない

