

## 怒りカード (トラブル対応カード)

ちょっとだけ時間を  
あけよう



イライラは  
時間がたつと  
小さくなる



先にこっちから  
やさしく  
言ってみる



「助けて」って  
言ってい



自分の気持ちを  
守って大丈夫



ちょっと休んでから  
もう一回

