

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

