

フラットカード
(認知をゆるめるカード)

友達だったら
なんていう？



元気なときの自分なら
どういふかな？



おちついたら
見え方が
変わることがある



べつの自分の考えも
聞いてあげよう



きょうは上手く
いかなくても
あしたは変わる



自分の考えは
「ひとつじゃない」

