

イライラを内側へ向けるタイプの人を考えよう！

いいこと

わるいこと

どんないいことがあるか、どんなわるいことがあるか下から選んでね

- 人と話さなくてもいい
- じゃまされない
- 友達が減ってしまう
- 気持ちが楽になる
- 人に気をつかわなくてすむ
- みんなが声をかけてくれなくなる
- 体の具合が悪くなる
- 気持ちがいつも暗い
- 自分の世界に浸れる
- 気持ちを言えないので苦しい

