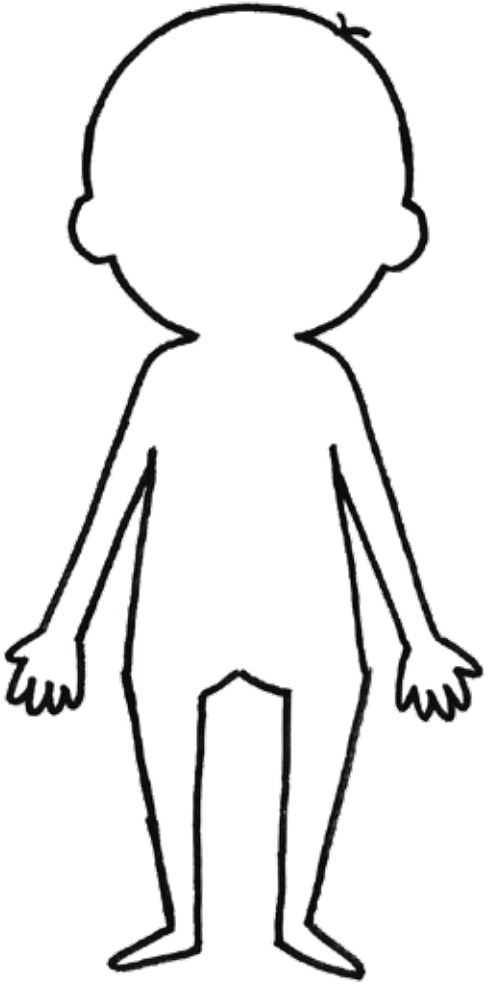
体の変化に気づこう！

イラっとしているとき、体の変化がある
ところに色をぬろう。そしてことばにしよう！