

気持ちのものをさし

どんな気持ち

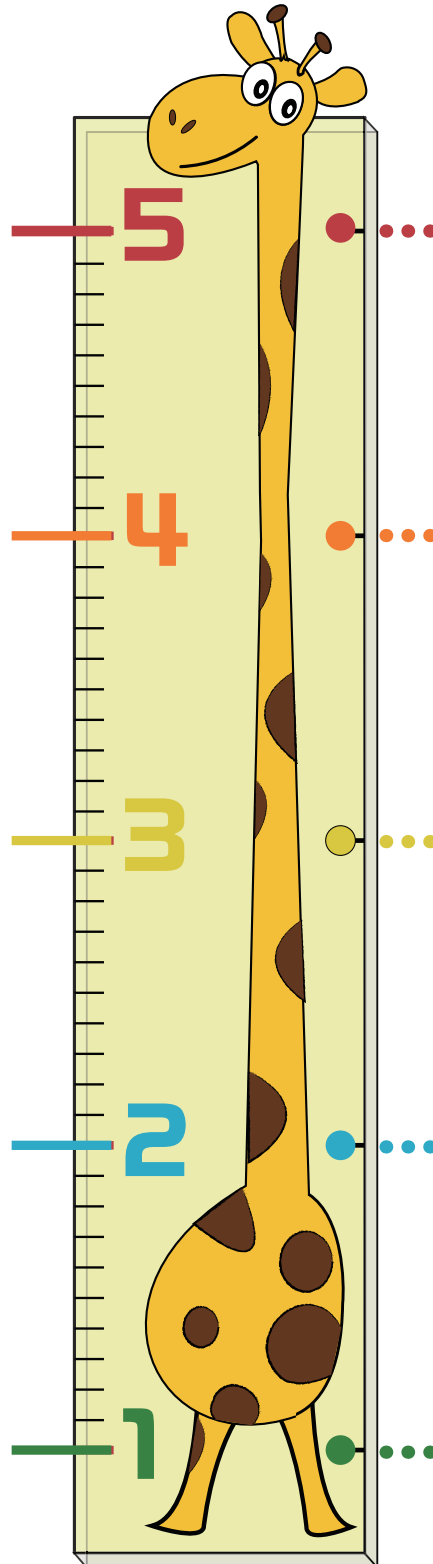
パニック！
ばく発しそう

ピリピリ
どなる

気分がわるい
いや

面白くない
イラっとする

ふつう



自分にできること

一人の場所
お母さんと家に

顔をあらう
先生に話す

ひとりになる
トイレに行く

大きく息をする
水をのむ

ふつう