

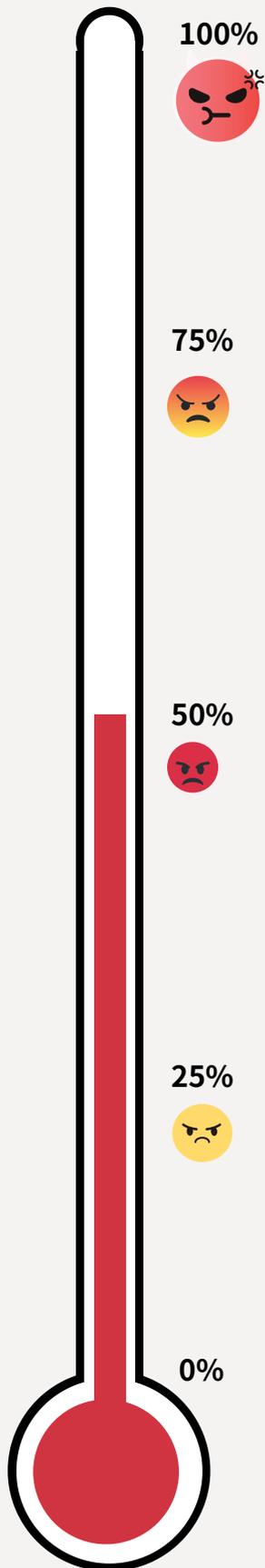
コーピングリストを作ろう

イライラした時に どうするかをあらかじめ決めておくと ストレスがたまらずに済むよ！

怒り度

何にイライラした？

どうする？



--	--

--

--	--

--

--	--

--

--	--

--

--	--

--

