

くんれん ほうほう ころも かた
訓練や方法=心の持ち方



きも なが じぶん
② 気持ちに流されないで、自分の
ころも じぶん わ
心を自分で分かるようにする

- なに きも
○何がもとで、どのような気持ちになったのか、
じぶん わ
自分で分かるようにする。
- ちい た なお はや
○ダメージが小さければ、立ち直りも早い。