

うまくいかない時は、戻っていい

今つまづいていること：

例：また『行きたくない』と言い出した

思い当たるきっかけはある？：

- | | |
|--|---|
| ☐ いい日に期待をかけちゃった | ☐ まわりの一言（祖父母・先生など） |
| ☐ 予定を入れすぎた | ☐ わからない（それでOK） |

どこに戻る？：

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ためる期 | ☐ 動きだす期 |
|-------------------------------|--------------------------------|

後退じゃなく、充電し直しです

自分のせいだと思っても、
すぐ謝らなくて大丈夫。
いつも通りの『おはよう』に戻るだけでいい

一人で抱えないで、いつでもLINEで話してね

