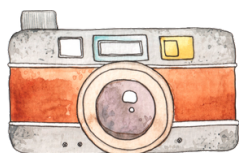


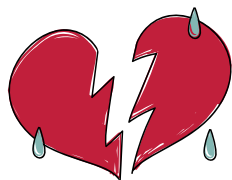
# ハートの声に耳をすまそう イライラ編



こんなことがあったとき  
たとえば：xxさんから「時間をまもってね！」といわれたとき



こんな「考え」がうかんだよ  
たとえば：ひどい！ 信じてくれてないの？！  
もっとやさしくいってほしい！



それってこんな「きもち」なんだ  
たとえば：かなしい がっかりした さみしい しょんぼりした



だって、こんなことを大切にしているから  
たとえば：わかってもらうこと あんしん 自由



ハートでいっしょにいると  
何を大切にしている  
のかがきこえてくるよ