

イライラ した態度・表情 出したり 接したりしていませんか？

イライラした態度では余計に相手は
不穏になります

誰でもイライラする事はあると思います。
そんな時は「**6秒間**」声に出して数を数えると冷静になれます
それでもダメな時は「**深呼吸**」してみてください
一旦気持ちを落ち着けてみましょう！！

