

自分の気持ちを うまく伝えられない と感じるあなたへ

- 伝えたいことがうまくまとまらない、言葉がとっさに出てこないなどで、とまどったことはありませんか？
- そんな時はまず、深呼吸をして、気持ちを落ち着かせてください。あせらず、ひと呼吸を入れてから、自分の言葉でゆっくりと話し始めてみましょう。

