



ぐらぐら
不安定な今
ストレスに弱く
なっていない？

例えば
こんな風に...



きつかけは
ちっちゃなストレス
だったのに

カッと
なっちゃって…

この「カッ」は
アンガーって
いうんだよ

これを解決するのに
とってもお役立ち
なのが…

この本で紹介する
アンガーマネージメント

さあ
そこの君

このドアを
開けて

ボクきつと
君の力になるよ

あらー派手に
腫れちゃった
わねー

めんどーに思うこと
人に押しつけて
自分だけ逃げんのかよ

ああ？
何でテメーに
んなこと言われなきゃ
いけねーんだよ!!

ねえ
雄大!

あわっ!?
何だ何だ てか
ここはどこ!?

でもずっと
八つ当たりして
逃げてたら
いいの?

うん
こんな風に誰にも
言われたくないよね

ねえ雄大、イヤなこと
あったら怒るのは
当たり前だよ
逃げたい時だって
あるよね

…うるせーな

ね
周りに心配かけない
かっこいい雄大を
見せてやろうよ

深呼吸
深呼吸

