

五)

気分転換を

しつゝかゝる。

。 逆の立場に立って

考へる

意見を聞く。

氨分子变化之过程

休息する 起る
わねる

合持す(111

こて

す子

気の矢口わた 人とのみに行く。

(さいてもらう。気づく)。

気分

リラックス $\Leftrightarrow$ 集中

を繰り返す