記入日　　　年　　　月　　　日

パニックを

起こしたときは・・・

更新日　　　年　　　月　　　日



大きなパニック

|  |
| --- |
| 【パニックを起こす原因・きっかけ】 |
| * 次に何をするかわからない（見通しが十分でない）時
* 赤ちゃんの泣き声のような大きな声を聞いた時
* 自分の思い通りにならない時
* 嫌なことを思い出した時
* 周りから過剰な働きかけがあった時
* その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
 |
| 【パニックを起こした時の具体的な様子】 |
|  |
| 【対処方法】 |
|  |

　

小さなパニック

|  |
| --- |
| 【パニックを起こす原因・きっかけ】 |
| * 次に何をするかわからない（見通しが十分でない）時
* 赤ちゃんの泣き声のような大きな声を聞いた時
* 自分の思い通りにならない時
* 嫌なことを思い出した時
* 周りから過剰な働きかけがあった時
* その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）
 |
| 【パニックを起こした時の具体的な様子】 |
|  |
| 【対処方法】 |
|  |