パニックを起こしたときは・・・

記入日　　年　　月　　日
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】