

大きなパニック

※当てはまる()に○をつけましょう。

【パニックを起こす原因・きっかけ】

- ()次に何をするか分からない(見通しが充分でない)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ときの具体的な様子】

【対処方法】



月 日 なまえ



小さなパニック

※当てはまる()に○をつけましょう。

【パニックを起こす原因・きっかけ】

- ()次に何をするか分からない(見通しが充分でない)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ときの具体的な様子】

【対処方法】



記入年月日 年 月 日 なまえ