大きなパニック

※当てはまる(　　)に〇をつけましょう。

【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



小さなパニック

※当てはまる(　　)に〇をつけましょう。

【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