

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】

- ・物をこわす、投げる、人に噛み付く、叩く、引っかく、髪を引っ張る
- ・大声を出す、泣き叫ぶ ひっくり返る

【対処方法】

- ・安全を確保する
- ・落ち着ける環境を作り、落ち着くのを待つ
- ・適切な表現方法を教える



記入年月日 年 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】

- ・動かず、固まってしまう
- ・泣く
- ・常同行動をくり返す
- ・場面に関係ない言葉をくり返す

【対処方法】

- ・安全を確保する
- ・落ち着ける環境を作り、落ち着くのを待つ
- ・適切な表現方法を教える
- ・次に何をするのか、わかるように伝える



記入年月日 年 月 日 なまえ _____