

# 同じ状況が起こった時に どうするか決めておくワーク

例

イライラした出来事を書く

もし 立ち歩いて食べていて怒りそうになっ たら

深呼吸をして、優しく「座って食べよう」と伝える。

次にする行動を書く

もし

たら

する。

もし

たら

する。

A=Bとあらかじめ方程式を作っておくことで  
同じことが起きた時、すぐに行動できます

