

心身のコントロール③

きちんと計画を立てていてもうまくいかなかったり、変化や予想外の出来事に、激しく動揺したり、怒りの感情を抑えきれないでパニックになってしまうことがあったかもしれません。

そういった感情をうまくコントロールすることについて考えてみましょう。

記入した日（ 年 月 日 ） 記入した人（ ）

パニックになる要因（これまで、どんな場面や出来事で混乱したり、動揺したりしましたか？）

どんな時、場面で	どうなったか？

- パニック救急箱（パニックになったときの心急手当・・・あなたの気持ちを静めてくれるものをリストアップしておきましょう）

-
-
-

- コントロールレベル表

パニック	行動レベル	どうしたらいいか？
5	パニック、爆発する ・ ・	
4	気が動転する、うろたえる、爆発寸前 ・ ・	
3	イライラする、不安や怒りが強くなる ・ ・	
2	落ち着かない、気分がよくない ・ ・	
1	万事OK 落ち着いている	

大阪府発達障がい者支援センター アクトおおさか
『支援者のための発達障がい者支援ガイドブック～成人期版～
「そうなんかぁ！」からはじまる支援』から引用、一部改変