



# こだわり、パニックや発作時の対応



【きっかけ】

【行 動】

【対 応】

※1枚で足りない場合は、カードを足していきましょう。

※「予防」のためにどうすればよいか、「パニックや発作が起きたとき」はどうすればよいかを具体的に書きましょう。