



「気付かないふりで待つ」ための 実行計画を立ててみましょう



例

1 してほしくない
行動は? 食事中に
立て膝をする

2 どうしたら
ほめる? 一瞬でも
立て膝を
下ろす

3 どこで? 食卓

4 いつ? 朝食・夕食時

5 自分は
どうする? 穏やかに
食べ続ける

6 イライラ
しないように
何に集中する? 食事を
30回かむ

7 待つ間、自分を
励ます言葉は? 怒らない方が
近道!

8 どうほめる? 「いい
姿勢だね」

9 やめない時
どうする? 「おみそ汁、
いい座り方で
食べよう」と
声かけ