

# 安心づくりシート①困った場面を分析してみましょう

## 出来事の連鎖

(いつ・どんな状況で・誰が/  
きっかけ→行為→その結果→...)

## 対処／しのぎ方

(過去のこと・類似状況でも可)  
(悪くない方法に◎をつけましょう)

## 「例外」とその「作り方」

(少しでもましなときは?)