

わたしたちのかかわりかたカード

かんしゃく・気持ちの切り替え

おうちのかた： _____ きめた日： _____ / _____ 見直す日： _____ / _____

○ やる

かんしゃくが始まったら、まず自分がひと呼吸おく
先にするのは安全の確認だけ

➡ ここまで

泣く・怒るは見守ってOK。あぶないとき（自分や
人を傷つける・飛び出すなど）は、まず危ないもの
と場所を遠ざけて守る

体で止めるのは、安全にできるときに最小限で

✕ やらない

大声に大声で返さない

声の大きさは、親が先に下げる

○ やる

落ち着いたら「落ち着けたね」とひとこと伝える

説教はつけない

わがやの追加ルール _____

ぜんぶできなくてだいじょうぶ。このカードにもどってくればOKです。

このカードは一般的な目安です。合わない項目は、外す・印刷した紙に手書きで直す、でかまいません。

© LiNest | ご家庭・園・学校・支援の場での印刷利用OK／データの改変・再配布・販売は不可

<https://li-nest.jp/>

┌────────┐ ← この線が20mmなら、実寸で印刷できています

v1・2026-08-09