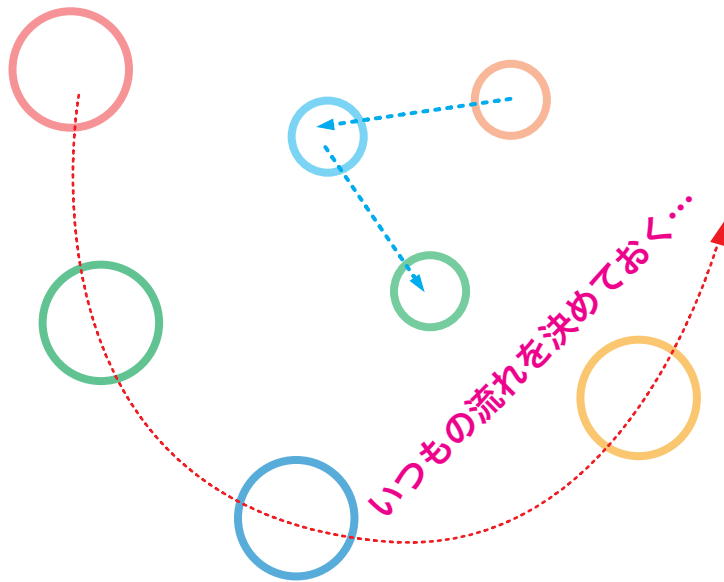


もの忘れ…**予防** 確かにするトレーニング

朝起きて…いつものように…。流れが決まっていると、忘れることがないようです。いつもとチガウト、何となく落ち着かない…、このことを意識して進めると、抜け?はなくなりそう…。

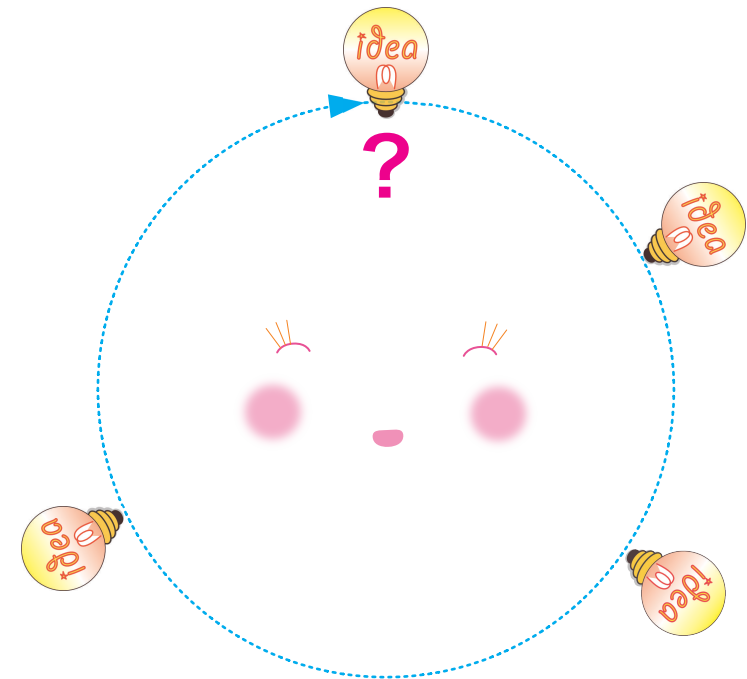


もし、アレ??と思う「忘れごと」があったら、いつもの流れをたどってみると、忘れたことを簡単に発見できそうです。

(1)

もの忘れ… それでも不安があったら

気になったら、親しいお友だちにチカラをお借りしましょう。いつもと違う、お友だちの視点で大きなヒントをいただけるかも知れません。忘れない方法を教えていただけるかも…。



ヒントをいただいたら、いつもの流れを再確認して、よりよい方法を取り入れれば、不安材料は、小さくなりそうです。

(10)