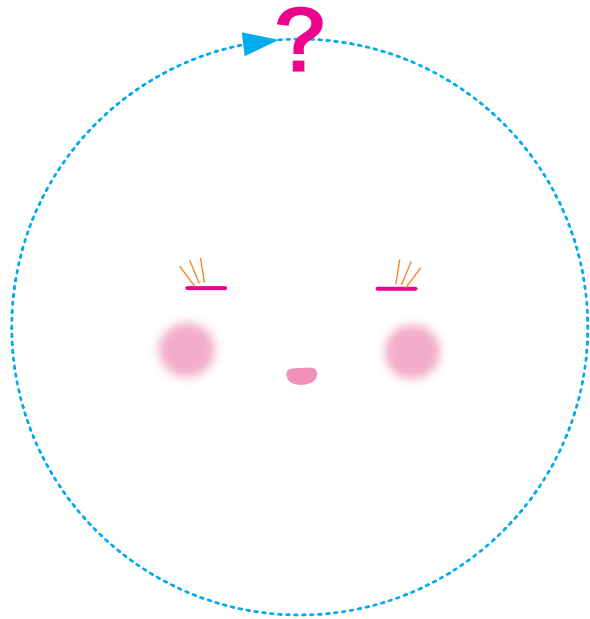


## もの忘れ…からの 小さな不安は小さなウチ↑

もの忘れが、気になったら、不安を感じる前に解決しておきましょう。自分でトライして、流れを確認したりして、見つけれられると気持ちが明るくなります。やってみる価値はありそう…

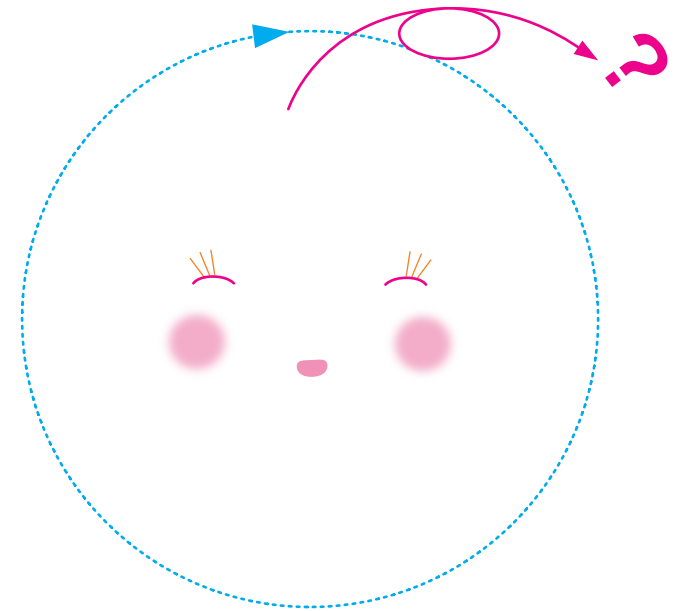


流れを確認してみることは、記憶をたどることになって、脳をイキイキさせることにもつながりそうです。

(9)

## もの忘れ… 気にしすぎないことも大切

気にするクセのある人は、特に心がけていただくと良いかもしれません。本当に困ること以外は、別のことで変えられるかも知れませんが、何もなければ…。大丈夫がほとんどです。



気にしなければならないことの順番を付けておくのも一つの方法です。メモ用紙に順番を付けると分かりやすくなりそうです。

(2)