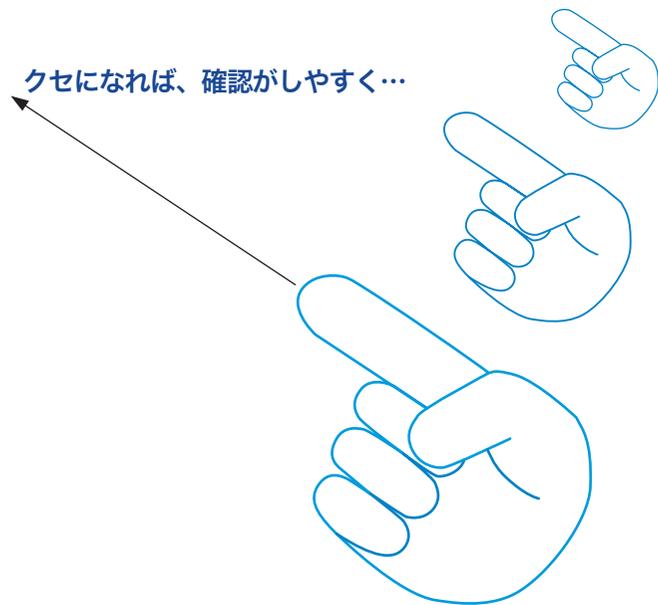


もの忘れ…

## 指差し確認をクセにする

鉄道や公共交通機関、工事現場、工場などで、しっかり確認するために行われている代表的な方法です。ご自分の行動を確かなものにするために、クセにしておくことで安心度が高まりそうです。



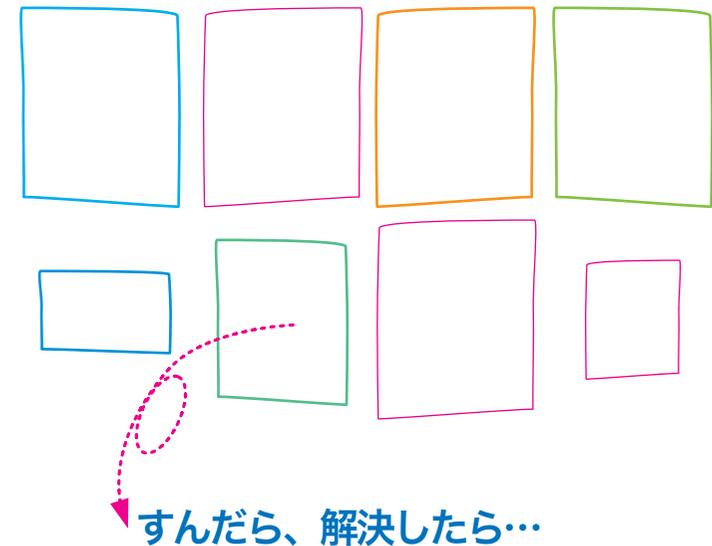
外出時、横断歩道をわたるときに車が来ないことを確認することで安全に移動することができます。お勧めです。

(7)

もの忘れ…

## 見えることで不安を小さく

気にしないようにしていても、確かでないことがあると、不安の種が芽を出すこともあります。目で見て、確かであることを確認することで、毎日の不安も少なくなりそうです。



いちいちめんどろ…と思わずに、こまめに見える化することで毎日のリズムが気持ちよくなりそうです。

(4)