

もどりサイン早見表

～戻るのは失敗じゃなく、充電し直し～

使い方

- ①『あれ?』と思ったらこのシートを開く ②サインを確認
③下の“やること3つ”に戻るだけ



ためる期に戻っているかも?のサイン

- ☐ 笑う日がまた減ってきた
- ☐ ごはんの量が減った
- ☐ 部屋にいる時間がまた増えた



動きだす期に戻っているかも?のサイン

- ☐ 外に出たがらなくなった
- ☐ 「どうせ」「やっぱり」が増えた
- ☐ 波がまた大きくなった



ととのえる期に戻っているかも?のサイン

- ☐ 朝の準備が止まるようになった
- ☐ 学校の話で表情が曇る
- ☐ 「行けるか」を気にし始めた

もどった時にやること、3つだけ

- ① ひとつ前の時期の関わりに戻る(それだけでいい)
- ② 自分のせいだと思っても、すぐ謝らない
(いつも通りの「おはよう」でいい)
- ③ きっかけ探しをしすぎない
(わからなくてOK。充電が足りなかっただけ)

もどりに“気づけた”あなたは、もうちゃんと見守れています。
繊細な子の回復は、らせん階段。
回りながら、**確実に上がっています**

