

「変えない・やめない・始めない」のは**安心**のため

(白石雅一、2013年を参考に)

変えない

「臨機応変や柔軟に」は難しい。
でも、**同じ状況だから安心**できる。

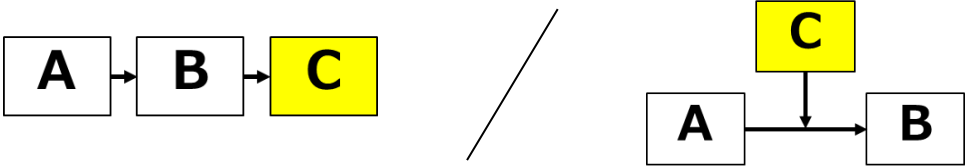

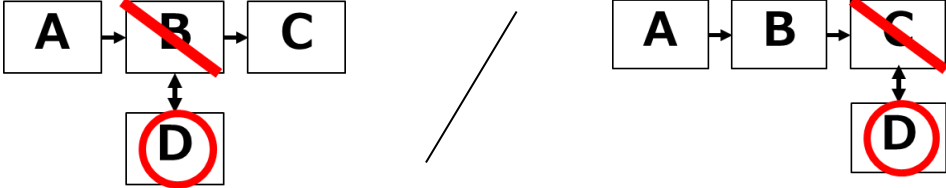
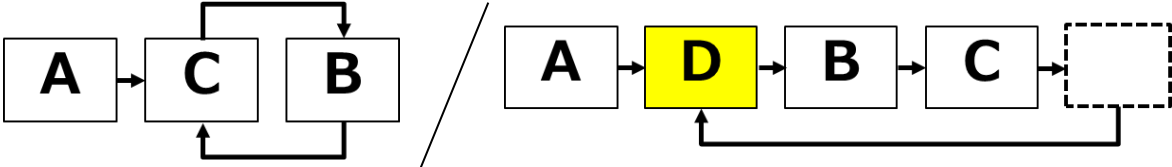
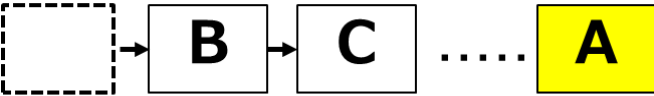
やめない

まわりは「早く切り上げてほしい」。
でも、本人にとってはそれだけ
達成感や満足感が大きい。

始めない

新たなチャレンジに踏み込めない。
でも、新しいことをしなければ、
失敗を経験しなくて済む。

ちよつとずつの変更や変化を試してみよう

①加える	
②けずる	
③交換	
④入れ替え	
⑤後で	
⑥切り上げ	