

本日の流れ

1. 合同セッション（30分）

- ① サポート体制について
- ② あなたのつながりシート
- ③ 専門職とのつながり

2. 分離セッション（50分）

- 本人セッション

あなたの大切なものを整理してみましよう

- 家族セッション

本人とのつながり

本人セッション

あなたの大切なものを

整理してみましよう

はじめに

- 助けてくれる人がたくさんいます
- 自分が大切にしたいことを書き留めておくと、自分の気持ちをきちんと伝えることができます
- 相手が助けてくれるきっかけになり、これからの暮らしに役に立ちます

少し整理してみましよう

1. 自分の気持ちを整理してみましよう
2. 誰かに伝えてみましよう



あなたの大切なものシート

大切な思い出

楽しみ・好きなこと

大切な人

これからも続けたいこと
新たにやってみたいこと
(自分なりに書いておきたいこと、人に分かってほしいこと)

最後に

- 他の人に話をする事で、
気持ちを整理することができます。
- 自分がどうしていきたいか、
他の人に伝えましょう。

助けてくれる仲間是你のそばにいます。

