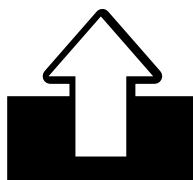


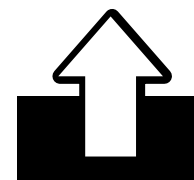
じぶんの元気度アップ術 3段階

元気度チェックで自分の心と身体の状態に気づいたら、次は元気度を維持する、もしくはアップする方法を見つけましょう。自分でできると、まわりをお願いしたいことを見つけましょう。






じぶんの元気度アップ術 3段階

さあ、見本を見ながら描いてみましょう。このとき大事なのは、無理に元気度をあげることではありません。むしろ、今より元気度を下げないことが大事です。まずは、維持して少しずつ元気度を上げるようにしましょう。



見本

段階	自分でできること	周囲のフォローアップ
1 	<ul style="list-style-type: none"> ●好きなことをする ●友人と過ごす 	<ul style="list-style-type: none"> ●笑顔でいてくれる ●優しくしてくれる
2 	<ul style="list-style-type: none"> ●早く帰る ●ゆっくり休む ●好きなアロマの香りをかぐ ●好きな映画をみる 	<ul style="list-style-type: none"> ●やさしく話をきいてくれる ●好きなケーキを食べる ●静かな明るい部屋で過ごす
3 	<ul style="list-style-type: none"> ●ずっと寝て過ごす ●外出しない ●なにもしない 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族が家にいる ●一人で過ごす

お子さんの場合は、親先生・支援者などの身近な大人と一緒に作りましょう。

記入用

段階	自分でできること	周囲のフォローアップ
1		
2		
3		