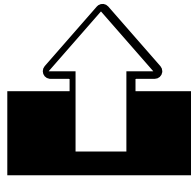


じぶんの元気度アップ術

5段階

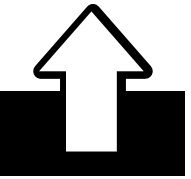
元気度チェックで自分の心と身体の状態に気づいたら、次は元気度を維持する、もしくはアップする方法を見つけましょう。自分でできることと、まわりをお願いしたいことを見つけましょう。








じぶんの元気度アップ術

5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"> ●歌を歌う ●友人と出かける 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほめてくれる ●優しくしてくれる
2 	<ul style="list-style-type: none"> ●好きなスイーツを食べる ●ペットとあそぶ ●十分に寝る 	<ul style="list-style-type: none"> ●友人と遊ぶ ●気持ちのいい環境にする ●家族がゆったり過ごしている
3 	<ul style="list-style-type: none"> ●早く帰る ●ゆっくり休む ●好きな音楽を聴く 	<ul style="list-style-type: none"> ●「どうしたの？」と気にかけて声をかけてくれる ●静かな部屋で過ごさせてくれる
4 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひとりですごす ●静かな部屋にいる 	<ul style="list-style-type: none"> ●小言を言わない ●話しかけたら時間をとって聞いてくれる
5 	<ul style="list-style-type: none"> ●ずっと寝てすごす 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族が家にいる ●黙って見守ってくれる

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		
4		
5		