

# 私のリソース

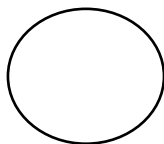
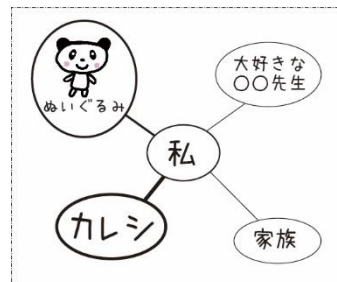
自分のことを再発見し、人の話をよく聴き、他者理解を深めましょう。

- 《ワークの目標》 1. 自分のことを再発見し、自分のことを伝える力をつけよう。  
2. 友だちの話をよく聴いて、より深く理解しよう。

## 《進め方》

- ①真ん中の円に、自分を表す「私」「おれ」「自分」などを書き入れます。
- ②円から線を引き出し、記入例のように、あなたの「リソース」（あなたを元気づけてくれる人・モノ・場所など）を思い出して書き、円で囲みましょう。文字だけでなく、イラストでもいいです。
- ③そのとき、あなたへの影響力の大きさを、文字やイラストの大きさ、線の太さなどで表しましょう。
- ④グループ内で、順番に、ワークシートを見せながら説明しましょう。  
友だちの話は黙って聴き、終わったら拍手で感謝を伝えましょう。
- ⑤最後に、書いていて感じたこと、友だちの話を聴いて感じたことを書きましょう。

## 記入例



- 自分のことを書き出して感じたことと、友だちの話を聴いて感じたことを書きましょう。

番号・名前