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。

**記入例**

**《進め方》**

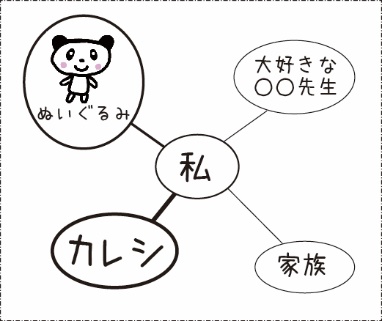
①真ん中の円に、自分を表す「私」「おれ」「自分」などを書き入れます。

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。



●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**