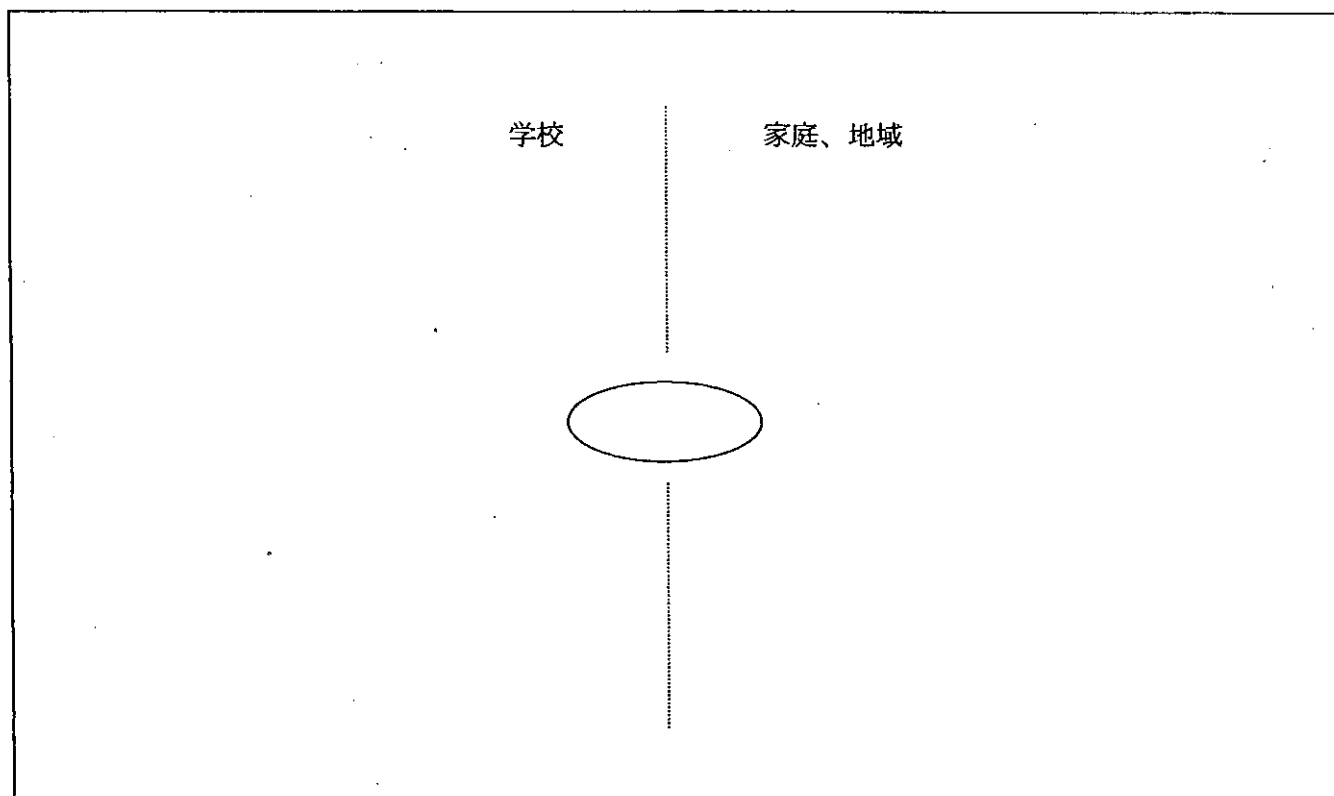


### 『自分ネットワーク』

1. 中心の円に名前を入れる。
2. 支えられている・支えている人物を記入し、線で結びネットワークを作る。  
(直接・間接的な関係でもよい)
  - ・喜びあえたつながり、共にがんばれたつながり、優しいつながり、居場所を感じるつながり、支えあったつながり など



具体的なできごとを思い出してみよう

3. もし自分を支えてくれる人が居なければどれだけ大変か考えてみよう。
4. グループで互いのシートを確認してみよう。
5. 友達のシートを参考に、自分に必要と思うネットワークを書き加えよう。  
(色ペンを活用)
6. ネットワークを広げるために何をしたらよいかグループで話しあう。
7. 人が嫌がることをすれば、友達は離れて行ってしまいます。まずは自分がされて嫌やなことを書き出してみよう。その後グループで確認しあう。