別添資料１

あなたの心の糧シート

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 心の糧（心が安定する活動や行動） | | 有効な活動・行動（どのように役立ちますか？） | 優先順位 |
| 例：あなたが快適に感じること | 公園の散歩 | 自然が好きなので、気分転換になる。 |  |
| あなたが快適に感じること |  |  |  |
| 将来に向け意義ある生活のために行うこと |  |  |  |
| 自分自身が行うことで快適になること |  |  |  |
| 日々の生活の中で楽しんで行うこと |  |  |  |
| あなたが不快に思うときに役立つこと |  |  |  |
| 人生の中で最も重要なこと |  |  |  |