



私に「わたし」を教えてあげる

セルフパンフレットとは、その人の思いや歩みなどを自由に表現した4ページのパンフレットです。自分自身を見つめ直し、肯定的に捉えることで気持ちが一歩前へ進みます。

サポーターと一緒に作る

まずはサポーターに話をじっくりと聴いてもらいながら自分を見つめます。明るさや自信を取り戻す過程で喜びを共有してくれるサポーターと協力して作ります。

作成に必要なiPadは、こちらでご用意しています。



きっと自分を好きになる



セルフパンフレット作成の勧め

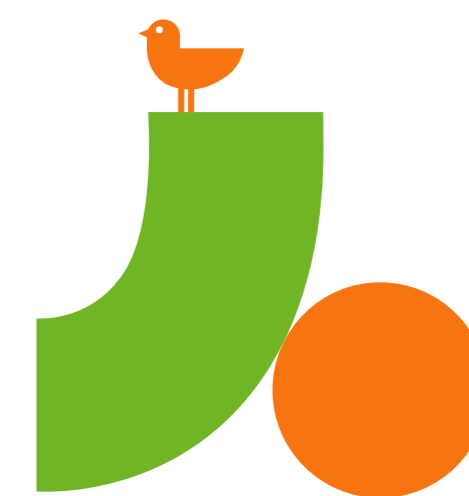
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

表紙は文字通り自分の「顔」。自分らしさを表現しましょう

それぞれのトピックについて、写真と文章を準備。サポーターの支援を受けながら、iPadでレイアウトします



材料となるものは、写真と文章に限らず、図や、イラストや、年表など、どんなものでも



NPO法人
東京ひととなり支援協会

●お気軽にお問い合わせください

<http://www.tk-hitotonari.com>

電話: 050-5528-4761 (東京都台東区上野桜木)