

# 心の整理を

## セルフパンフレット作成サポーターになりませんか？

# ゆかいなお手伝い

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

### 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。

### サポーターは何をする……？

まずは相手の話をじっくりと聴き、相手が自分を再発見することに協力します。そして明るさや自信を取り戻す過程で、喜びを共有することができます。



高橋ちよさんのセルフパンフレット

これはたくさんの文章と写真で作られています。もちろん、写真がなくても、言葉が少なくても作成することは可能です。



### セルフパンフレット作成中の様子

お話を聴く

写真を用意

iPadを使って紙面をレイアウト

※手作りで作成することもできます

誰かの心を支える人になる



NPO法人

東京ひとりとなり支援協会

●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)