

セルフパンフレット

～思いを形に。作成サポーターと一緒につくろう！～

*セルフパンフレットって何？

その人の思いや歩みなどを自由に表現した、4ページの作品です。作る過程で、家族や周囲とのコミュニケーションを深め、使うことで、さまざまな可能性を広げます。作品づくりに、じっくり取り組んでみませんか？



*ひとりじゃないから楽しい、安心、うれしい！

まずは自分の気持ちをサポーターにじっくりと受け止めてもらいながら、どんな作品にするかを決めていきます。そして写真や文章などを使い、思いを表現する段階でもサポーターが伴走して支援します。作成は手作りでも、iPadでもできます。

申し込み受付中！

個別教室 毎週水曜日に開催

1回 3時間

午前の部：10:00～13:00

午後の部：14:00～17:00

夜間の部：18:00～21:00

お申し込み方法は裏面へ

* 個別対応です

* 一回3時間（5000円）

* 平均で3～4回で作成できます。

* iPadは当協会のものをお使いいただけます。

- 1、上記の設定時間内で、ご希望の時間帯をお選びください。
- 2、メール、もしくはお電話でご希望の時間帯をお知らせください。
- 3、ご希望のお時間でお取りできるか、確認いたします。
- 4、もし、ご希望のお時間にお取りできない場合の調整をいたします。



教室 NPO法人東京ひとりとなり支援協会 巣鴨作成教室

*詳しいご住所・地図等については、お申し込み時に直接お知らせいたします。



NPO法人
東京ひとりとなり支援協会

【申し込み方法】 ...電話、FAX、メール、またホームページからも申し込むことができます。

TEL : 050-5528-4761 (台東区上野桜木)

FAX : 03-3822-2762

Email : oneself@tk-hitotonari.com

URL : http://www.tk-hitotonari.com



FAX 送付

お名前(ふりがな)	()
TEL/FAX	TEL FAX
メールアドレス	@
ご住所	〒 都道府県 市区町村
年代	10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代、80代以上 ○で囲んで下さい
メモ	



作成サポーター養成のお知らせ

セルフパンフレットを作成するときには、完成までの各段階で、作成者に寄り添いながら支援する存在が、とても大切です。それが作成サポーターです。

作成サポーターの役割は、作成者の気持ちを受け止める傾聴、作成者が自分の思いに気づいていくための対話、思いを表現するときの相談などさまざまなことがあります。作成サポーターは、取り組みの最初から最後まで作成者に伴走し、完成を一緒に目指すところの支援者です。

セルフパンフレットは、心の整理やリカバリー、自己肯定感を高めて意欲を喚起するなど、さまざまな場面で効果を生むきっかけを作っています。

作成サポートは家族、援助者など周囲の人ができるこころの支援です。

個別作成のあとで、作成サポーター養成講座を受けることができます。

詳しくは、お問い合わせください。

メールアドレス oneself@tk-hitotonari.com



NPO法人
東京ひととなり支援協会