

記入日： 年 月 日

「わたしのこと」

お名前： _____

今後、ご自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。

これからの生活をどのように送りたいかなどをご家族等とお話する機会をつくりましょう。

● わたしの好きな(嫌いな)こと

好きなことや話は、

嫌いなことや話は、

好きな食べ物は、

嫌いな食べ物は、

毎日の習慣になっていることは、

大切な思い出は、

わたしがしてきた仕事や得意なことは、

好きな曲(音楽)は、

「わたしのこと」(つづき)

● わたしにとって…

なじみの場所は、

行きたい場所は、

会いたい人は、

一番頼りにしている人は、

支えたい人は、

日ごろ、関わりのある人は、

● わたしの今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは、

不安や悲しみ、苦しいことは、

やりたいことは、

その他伝えたいことは、