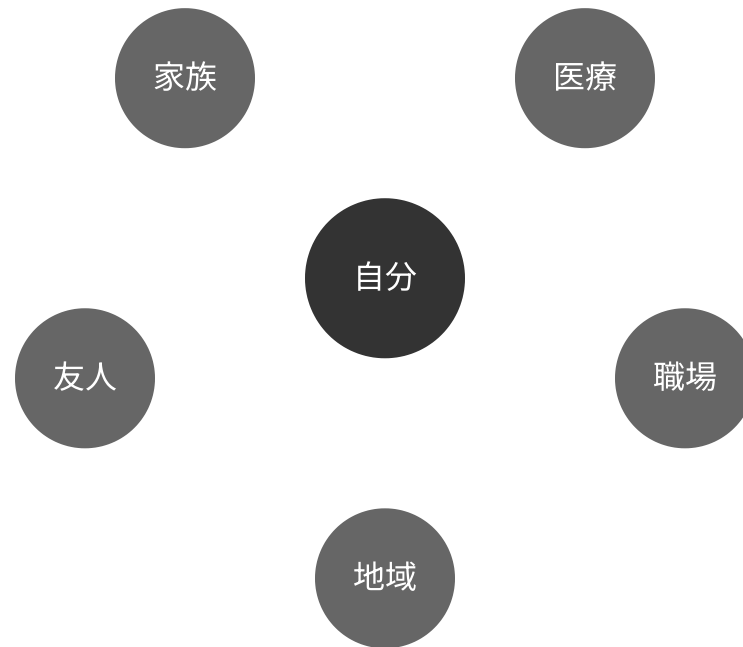


ソーシャルサポートの強化



支援ネットワークを知る
る

サポートの意義を理解
する

小さな一歩から始める

ワークシートの課題

現在の支援	これからの支援
【記入のポイント】 ・ 誰が支援してくれているか ・ どんな関係か ・ どのような支援内容か 具体的に整理してみましょう	【記入のポイント】 ・ もっと頼りたい人は？ ・ 新しくつながりたい相手は？ ・ どんなサポートが必要か？ 率直に考えてみましょう

今ある支援ネットワークを書き出す

相談できる人・関係・支援内容

これからのつながりも検討

ソーシャルサポートの意義

情緒的な支え

共感や安心感を提供
心の支えになる

实际的な支え

情報や手助けを提供
具体的な解決策

評価的な支え

励ましや承認を提供
自己肯定感を高める

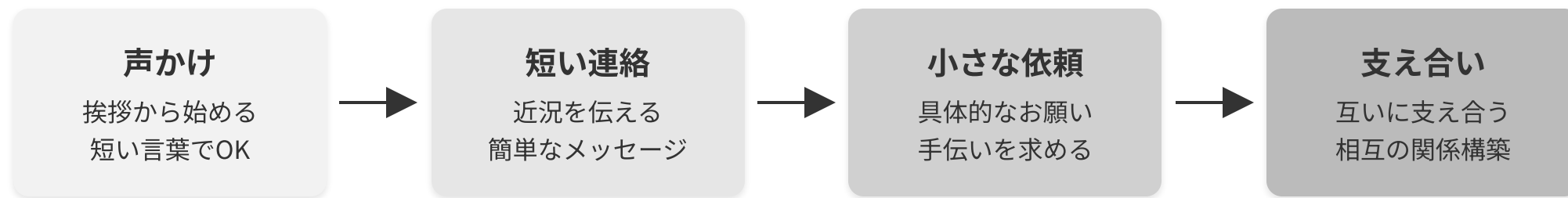
ソーシャルサポートの効果

不安や孤独感を和らげる

必要な情報や手助けを得る

自分を肯定的に感じやすくなる

実際のつながり方



実践のポイント

まずは小さな連絡から

短いメッセージや近況報告

簡単なお願いから始める

まとめ

✓ 支援ネットワークを見える化する

✓ ソーシャルサポートの種類を理解する

✓ 小さな一歩からつながりを広げる

人とのつながりは回復の強い味方です。
今日のワークで、支援を得るための第一歩を踏み出しましょう。