

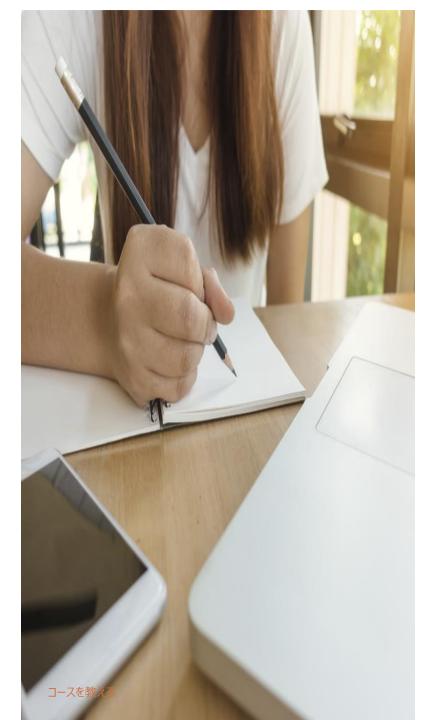
今の段階での 将来の夢を 考える

将来ビジョンの作成 自分の課題をみつけよう

自己実現プログラム

- 私たちはこれから、大きな夢に 向かって出発します。
- まずは、多くの夢を見つけたいと 思います。できないかもしれま せんが、まずは、眼をつぶってや りたいことを探してみよう。
- これから、たくさんの夢の話をし ていくのがDream Upです。





DREAM UP ルール

その 1. どうせ・・・と言わない

例)どうせ自分なんか・・、どうせ無理・・・

その2. 好きに夢を見ること(誰かに気兼ねしない)

その3. 現実検討もすること

そのための約束事

①調べる ②よく考える ③真剣にやる

その4. ひとの夢をバカにしたり、笑ったりしないこと

全力でサポートします!!!

冨樫

DREAM UP - 夢 探 し

6 6

生活リズム 体調管理 症状管理

職業の模索を します



グッドマン



伊藤

好きな事・興 味のあること は何か?

やりたいこ と・やりがい は何か?

渋谷



皆様の可能性

発見します!

職業を発見

夢の職業のため

のトレーニング

を提案します





宮田

この講義の目標:将来のビジョンを作成する 自分の課題を見つける

レッスン 1.興味がわくこと・気になるニュース

最近気になることは?

レッスン2.今までの自分を振り返る

今までがんばってきたことは?

レッスン 3 これからやってみたいことを考える

レッスン 4.自分が大切にしていることを考える

レッスン5. なりたい自分を見つける

レッスン6. 将来の職業を考える



レッスン1. 最近興味があることは?

中野の場合

暗殺教室を読んで「コロ先生」に影響された

コロナ感染症関連(この先の生活や働き方はどうなるのかな?)

海外の精神科関連の動きを知りたい、旅行もしたい

劇場にいきたいな、エンターテイメントに触れたいな、、、

忙しすぎてファッションセンスが下がっている??おしゃれがなかなかできない。美容院にもいけない。。

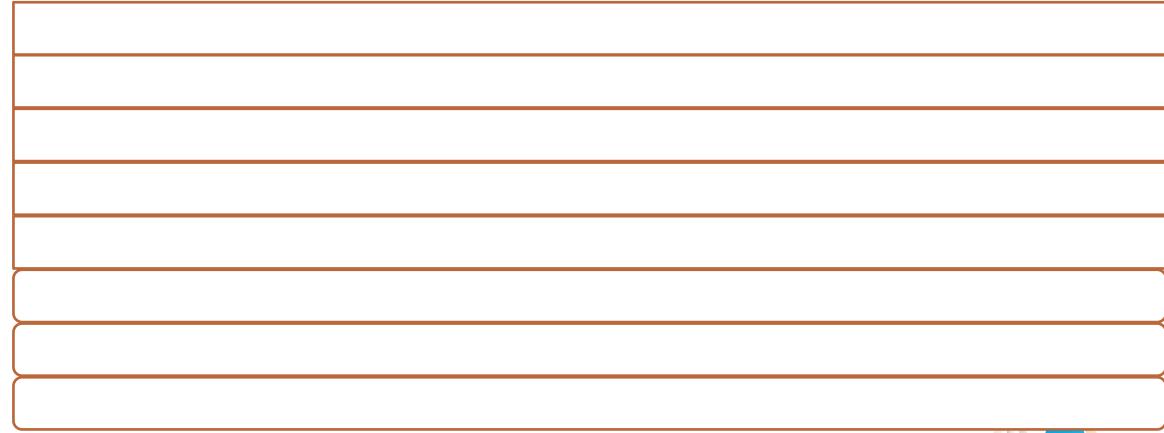
仕事と家庭の両立がたいへん

国内の精神科に関しての動向(予防、治療、リハビリテーション)

お金も欲しい

みなさんの最近の興味は?

レッスン1. 最近興味があることは?







おつかれさまでした

今までの自分を簡単に振り返ります。

がんばってきた自分、がんばらなかったなあ、と思う自分もあるかもしれませんが、何かみつかることもあるかもしれません。