




就 労 移 行 支 援

今の段階での
将来の夢を
考える

将来ビジョンの作成
自分の課題を見つけよう

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** とは、
「ありえないような計画を立てる」という
意味です！



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!!!

DREAM UP - 夢探し -

富樫

皆様の可能性を
発見します!

夢の職業のための
トレーニング
を提案します

職業を発見

ゲッドマン

職業の模索を
します

伊藤

やりたいこと・やりがい
は何か?

稲垣

好きな事・興味のあること
は何か?

渋谷

生活リズム
体調管理
症状管理

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



中野の場合

レッスン1. 最近興味があることは？

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

劇場に行きたいな、エンターテイン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



レッスン1. 最近興味があることは？

みなさんの最近の興味は？





Dream Up
就 労 移 行 支 援

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、何かみつけることもあるかもしれません。