

# 事前ワーク①

ご自身の支援システムを思いつく限り記入してください

## 【3つの支援システム】

1) 人：心理的に支えになる上司、同僚、家族や友人、知人など

2) 物質的資源：乗り越えるための十分なお金や物質的資源

3) 支援団体や制度：支援協力してくれる公的または民間の団体・制度・サービス