

自由スケッチ版 ミッシン

自分と、自分のまわりの人々・ものとの関係をあらわすマップ
を作ってみましょう。

マップにはごく簡単な記号を使います。

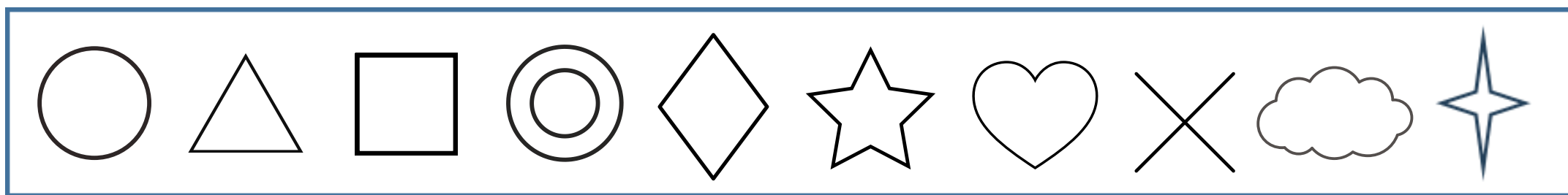
マップをつくるときの記号の使い方は自由です。

大きさや数も制限がありません。記号と記号を線で結んだり、ある記号とほかの記号を重ねたり、中に入れたり、記号で記号を隠したり、濃く書いたり薄く書いたりしてもかまいません。

まずは、それぞれの人やものを、感覚的に一番ぴったりの記号であらわしてみよう。

自分で記号が思い浮かぶ人は自由に、想像しにくい人は下記の

☐ の中の記号を参考にしてみてください。



自分 . . . []

家族 . . . []

友達 . . . []

恋人 . . . []

支援者（先生・カウンセラー・医者など）・・・

音楽や本・ネット・ゲーム・スポーツなどの趣味・・・

神・宗教・・・

その他の人・もの・・・ []

あなたがこのミッションの内容について対話してもいいと思う人はだれですか。

※このページは紙を横向きにして描いてください。

上

自由スケッチ版 ミツシン

下