

# わたしの し ことを知る

自分をよりよく理解することで、生活上の工夫や手立て、苦手な部分については活用できる支援を考えることができます。また、支援者など周囲の人も、あなたのことを理解して支援を考えることができます。

「書く」という作業を通して、考えを整理して表現することができ、内容をいつでも確認することができます。

