

① 普段の暮らしの中や趣味・学び・活動・仕事などで、
何かにチャレンジしようとしたとき、
こんなことが困った！ こんな壁にぶつかった！

② ①のとき、かけてもらった言葉で、嬉しかった言葉、
勇気づけられた言葉、共感した言葉は？
自分が自分に言い聞かせた言葉でも OK！

③ ②を言ってくれた人は？(自分も含む)

④ 私はこんな人です！(簡単な自己紹介)