

# あなたの“意思”<sup>思いや気持ち</sup>を 伝えてみませんか？

あなたの人生をあなたらしく生きるために  
ぜひ「自分の思い」「自分の気持ち」を周囲に伝えてみてください。  
あなたのことばに耳を傾け、実現に向けて共に考える仲間がいます。



## 日常生活の中で意思を決める様々な場面

誰もが日々の生活の中で多くの意思決定をしながら生活しています。あなたが大切にしていること、好きな場所、今後も続けたいこと、これから挑戦したいこと、心配事や不安に感じていることは何でしょうか？

例えば

おでかけに  
どんな服を着よう？  
.....



今日はあれが  
食べたいな！  
.....



いつもの喫茶店に  
行きたい  
.....



人の役に  
立つことをしたい  
.....



あの部分を手伝って  
もらえたら嬉しいな...  
.....



など

## あなたの“意思(思いや気持ち)”は尊重されるべき大切なこと！

- ✓ すべての人に“意思(思いや気持ち)”があります。あなたの意思を大切にしてください。
- ✓ 人生は意思決定の連続です。意思はすぐに決められるもの、時間が必要なものがあります。
- ✓ 誰も一人で全てを決めることはなく、周りの意見を聞いたり、手伝ってもらったりと誰かの支えが必要な時もあります。