

自分が大切にしたいことを考える

あなたが生活の中で大切にしたいことと、そのための工夫について、書き出してみましょう。

●自分が続けたいこと、新たに取り組みたいこと

例：営業職を続けたい

●気がかりなこと、心配なこと

例：体力が維持できるかどうか不安(特に抗がん剤治療中)

●あなたや周りの人ができる工夫

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。