



【ワーク】モチベーションアップための お助けアイテムをみましょう！

（例）落ち込んでいるときに唱えるマントラ（呪文）

（例）ストレスを解消するためのアクティビティー

（例）あなたの使命・ゴール、なぜこれをやっているのかを考えましょう

（例）必要な時、どこに（誰に）助けを求めたら良いですか？