

# 私のリカバリーに大切な5つのキーコンセプト

家にたとえてみました

屋根

**サポート**  
「頼る人が多い人ほど、その人は強くなれる。周りの人を頼って良い」  
「サポートすることで、自分の成長を促進する」  
「相談者の権利を大切に。相談者から学ぶ」  
「お互い様という感覚」

窓

**私の希望**  
「やさしい(Friendly)」  
「まじめ(Honest)」  
「つよい(Strong)」

**この家の中の私は「しっかりしている人」**  
自分の状態に気付ける  
積極的に情報を取り入れられる  
清潔にできている  
お腹がすいてない  
敏感になっている  
自分を客観視できる  
怒りはしないが感性は豊かになっている  
気分合った音楽を流せる  
冗談が言える  
滞りなくブログアップしている  
自分の思考を具現化できる  
物事を掘り下げて考えられる  
必要な本を手にとっている  
感謝の心や有り難いという気持ちを持っている  
親切

ドア

**学ぶこと**  
「学ぶことで、人生のいろいろなことについてよい判断ができる」  
「人生、一生勉強」

壁

**自分を権利擁護すること**  
「自分が自分の効果的な権利擁護者になれる」  
「基本的人権に関わっていながら表に出して言えなかったことを出して良い」  
「自分のアサーションを知った上で、自分を権利擁護する」

基礎

**自分の責任（主体性）**  
「主体的に自己責任をもち、生きてゆきたい」  
「利他の心をもつ」