

# 探して!リソースの種 大きく育てよう ■リソースとは!

## ■ ①自己リソース

〈個人が内的にもっているもの〉

性質、能力、興味、関心、嗜好、特技、好物、得意科目など

〈外面的なもの〉容姿、器量、身なり、態度、雰囲気、自己表現方法など・好きなこと、得意なこと・やりたいこと、なりたいこと・例外、やれていること・続いて(増えて)ほしいこと

## ■ ②環境リソース

〈大事にしているもの〉 ペット ぬいぐるみ、手紙ゲーム等

〈外部に存在するもの〉 自然、環境、施設、設備 など



## ■ ③他者リソース

〈私的な関係〉 家族、兄弟、親戚、友人、地域の友達

〈主に公的な関係〉 教師、医師、心理士、相談員、民生委員・親密性のある人 積極的にかかわれる人・・・

(森俊夫、黒沢幸子「解決志向ブリーフセラピー」ほんの森出版)