****

**も　く　じ**

**□ 基本情報**

**□ これからやりたいこと**

**□ 私のこと**（趣味・特技・好きなもの等）

**□ 私の思い出**

＊書き終えたところに☑チェックをしておくと、まだ書いていないところがよくわかります。

【この本の使い方】

１　書きやすいところから少しずつ書き始めてみましょう。

２　今の気持ちを書いてみましょう。

３　記入した日を記載し、定期的に自分の意思を確認しましょう。

４　家族や大切な人と相談しながら書いても良いでしょう。

５　このノートのことや保管場所を、家族や信頼できる人に話しておき

ましょう。