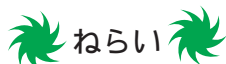


# 3ヶ月後の手紙



ねらい

ふりかえり、日常への転換



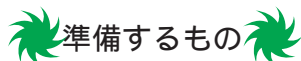
場所

どこでも



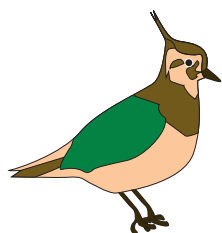
人数

数十人、数人、一人



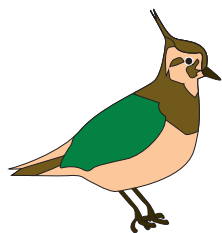
準備するもの

紙、鉛筆、封筒



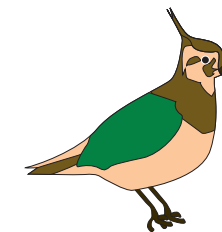
1  
いち

一人になって、3ヶ月後に自分へ向けて手紙を書きます。



2  
に

書いた手紙は封筒に入れて、封をします。表には住所、宛先などを書いておきます。



3  
さん

スタッフはそれを預かり、3ヶ月後に届くように、忘れないように郵便局へ持っていきます。手紙は忘れたところに届きます。

## 手紙を書く

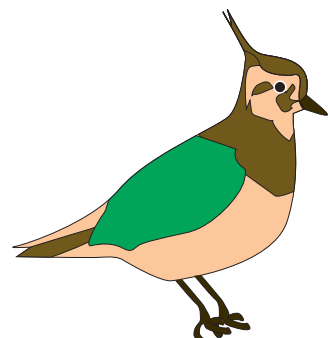


## 3ヶ月後・・・



## 届く・・・かな？

PONT



まとめの一つのやり方  
日帰りのプログラムでは深く振り替えれないので、  
3日4日程度の最終日の振り返りに実施すると良いでしょう。