こちら







# 回想法

# 実践編①私のプロフィー



昔を思い出して言葉にすることは脳へのいい刺激になります.昔の楽しかったこと、 嬉しかったこと、苦労したことなどを思い出して人生を振り返ってみましょう。

#### 好きな食べ物

① 好きな食べ物は何ですか? 例) 玉子焼き、ちらし寿司、駅弁 無理のない範囲で自分自身について 書いてみましょう!





- ② どんな時に食べますか?
- 例) 朝食で、おめでたい日のごちそうで、旅先で

- ③どうして好きになりましたか?
- 例)昔、母によく作ってもらっていて懐かしい、駅弁を食べると旅行に来た実感が湧く

# 思い出の遊び

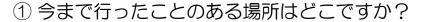
- ① 小さい頃どんな遊びをしていましたか?
- 例) おままごと、かくれんぼ、川遊び

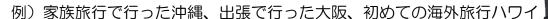


- ②誰と、どんな場所で遊んでいましたか?
- 例)妹と自分の家で、隣の子と公園で、同級生と学校の裏の川で

- ③どんなことが楽しかったですか?
- 例)新しい人形を買ってもらうのが楽しみだった、裏の川で魚を捕まえてワクワクした。

### 旅行







②旅先で食べて美味しかったものは何ですか?

例)沖縄で食べた海ぶどう、大阪で食べたたこ焼き、ハワイで食べたステーキ

③旅先で思い出に残っていることはありますか?

例)沖縄の海がきれいで感動した、大阪にはたこ焼き屋がたくさんあってびっくりした

## お手伝い

① どんなお手伝いをしていましたか?

例)おつかい、洗濯、兄弟の世話、掃除、店の仕事の手伝い、料理、靴磨き



②良かったことは何ですか?

例)さやえんどうのすじ取りが楽しかった、お父さんの靴を磨くと喜んでもらえた

.\_\_\_\_\_

③大変だったことは何ですか?

例)冬の洗濯は冷たくて苦労した、ろうかの雑巾がけが大変だった

\_\_\_\_\_