생활·건강 / HEALTH NOTES

내 곁의 연결 지도

도움을 주고받을 사람 떠올리기.

CONNECT

기준을 알고, 숫자를 읽다.

01 이야기할 사람

편하게 연락할 수 있는 사람을 적어요.

02 함께할 활동

부담 없이 만날 방법을 골라요.

03 도움 요청

무엇이 필요한지 구체적으로 말해요.

사회적 연결은 자기돌봄의 한 부분입니다.