

MIND / 087

도움을 요청하는 첫 메시지

길게 설명하지 않아도 시작할 수 있어요.

01

상황

요즘 어려움이 있다고 알려요.

02

요청

대화나 상담이 필요한지 말해요.

03

시점

가능한 시간을 물어봐요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식

MIND 087 / 100

2026.10.18