

自分の取扱説明書テンプレート

1. 基本情報

ニックネーム（呼ばれたい名前）：

性格をひとことと言うと：

2. 嬉しいこと（されると元気が出る）

3. 傷つくこと（避けてほしいこと）

4. 安心できること（そばにいと落ち着く行動）

5. 大切にしている価値観

6. 苦手・避けたいこと

7. 特記事項（ユーモアOK）

書き方のコツ

欠点も包み隠さず書くことで、相手にとって接しやすい人に。

できるだけ短く具体的に。

ユーモアを交えると、渡したときの空気がやわらかくなります。