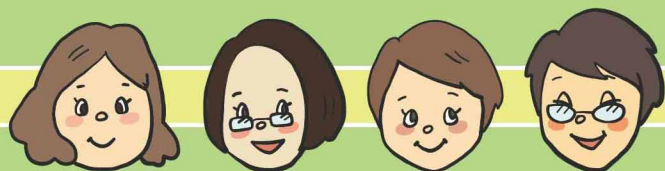


なりたい自分になるための ワークシート4

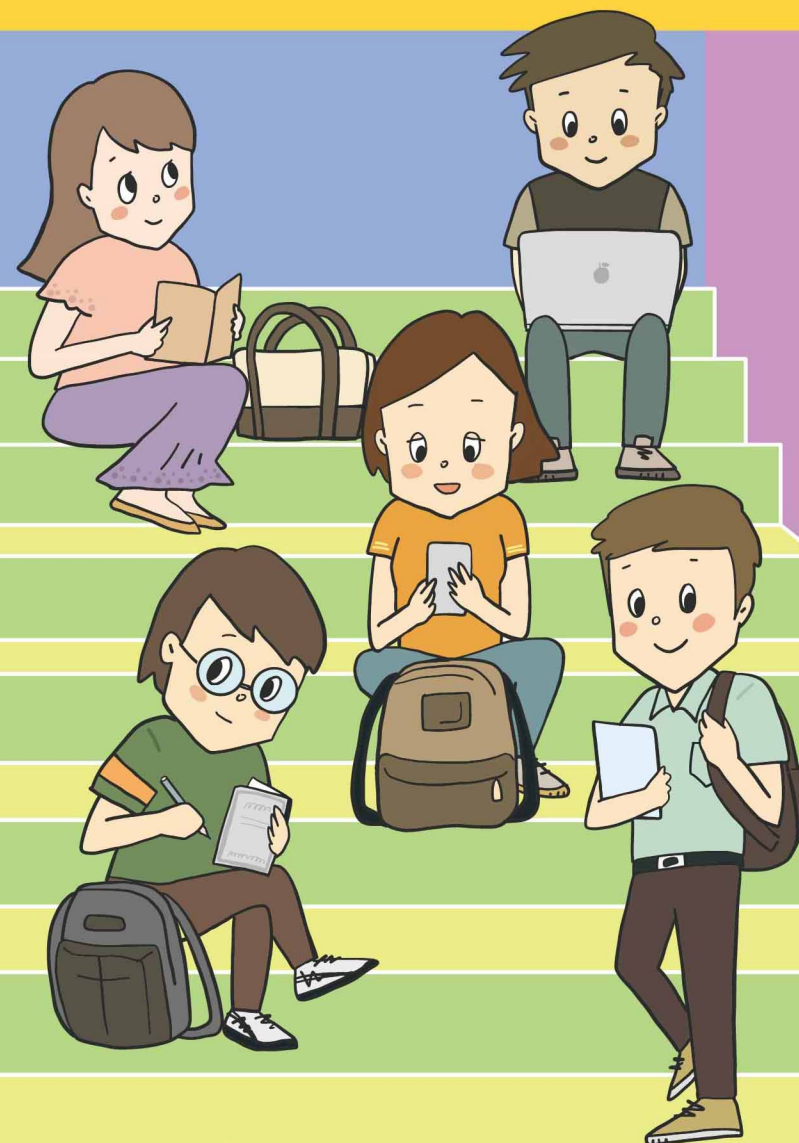


生徒一人一人に応じた工夫(合理的配慮)を、
生徒と一緒に考えてみませんか？



企 画：作業療法士 小浜ゆかり
：言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之
イラスト：松田愛

NPO法人わくわくの会
(お問い合わせ)
相談支援事業所 さぼーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1・2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール:wakusapo.i@gmail.com



コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

はじめに

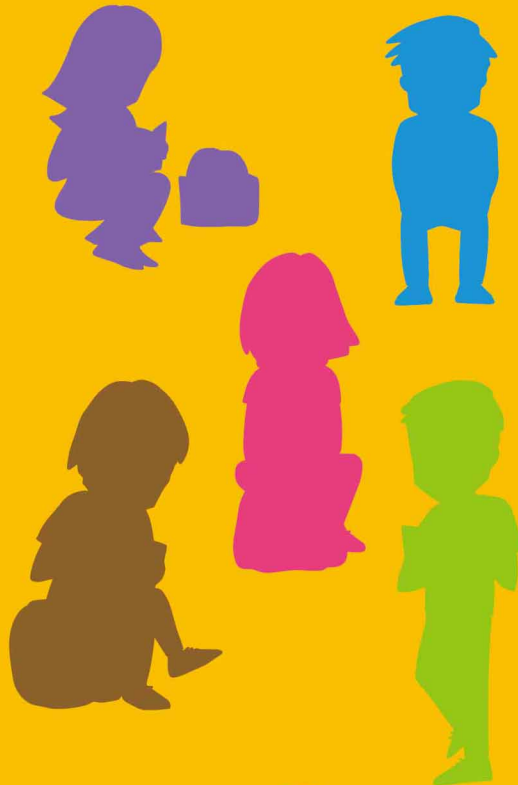
なりたい自分になるために 今の自分の行動を考えてみよう

みなさんは、なりたい自分のイメージはあるのに、なかなか近づけないということはありませんか？「三日坊主」という言葉があるように何かを続けていくことは難しいですね。

やりたいことがうまくできないと、なかなか自分の夢に近づけないし、なによりも自信を失くしてしまいがちです。

でも、だいじょうぶ。これからは、夢や目標をつかむためにも、工夫をしてみましょう。

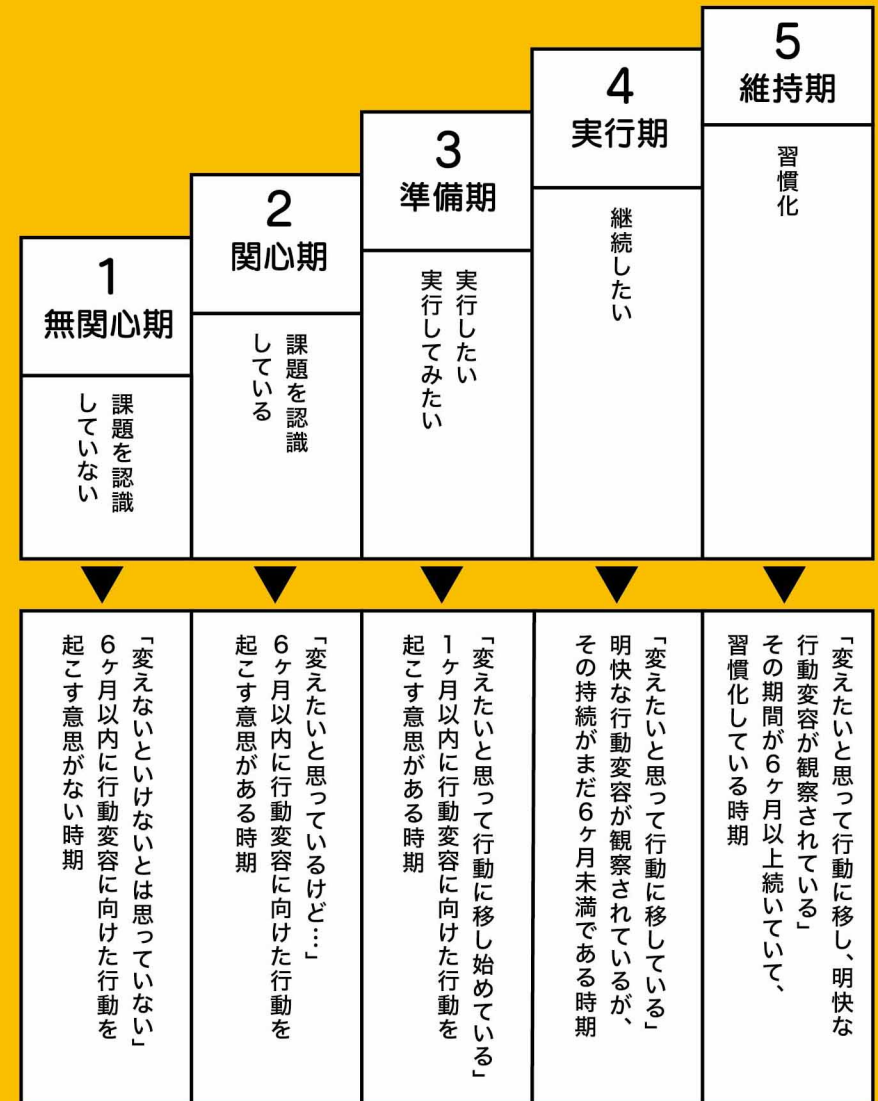
さっそく、このシートを使って、なりたい自分になるために行動計画を立て、実行してみせんか。



行動変容階段モデルを 参考にしてやってみよう

なりたい自分になるために

- ①自分の行動をふりかえる
 - ②できること、難しいことをかきだして理解する
- 行動変容階段モデルにチャレンジ！

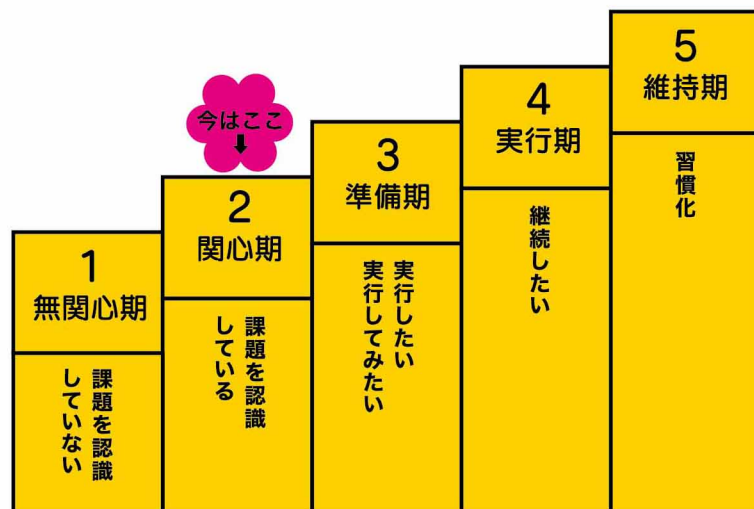


行動変容階段モデル A くんの場合

やりたいことがうまくいなくて困っていることは何ですか？

遅刻しないように自分ではがんばっているつもり
 だけど遅刻してしまう
 遅刻が多くて先生から卒業が難しいかもしれない
 と言われている

階段モデルに当てはめてみると、どの段階でしょうか？
 A くんは課題を認識していますが、具体的な行動計画を立てることが難しいという状況です。よって行動変容階段モデルに当てはめると「2 関心期」に当たります。



習慣化するためにPDCAサイクルに沿って行動に移してみましょう

サンプルを参考にしながら考えてみましょう

PDCA サイクルとは

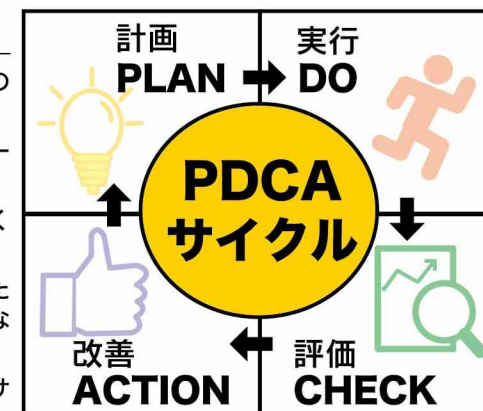
Pは Plan：目標と目標達成のための計画・段取り・スケジュール

Dは Do：計画や段取り・スケジュールを実行

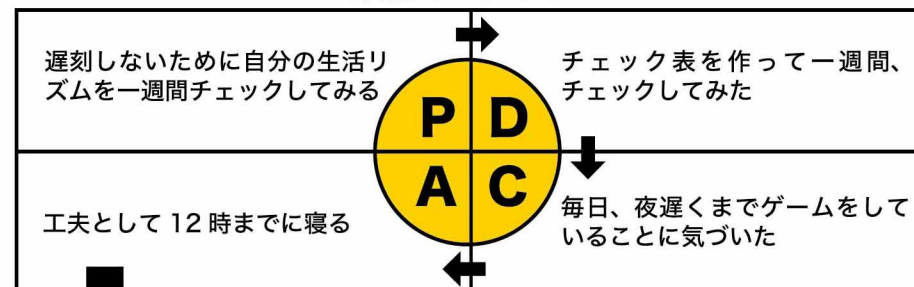
Cは Check：実行したことがうまくいっているのかを確認・評価

Aは手順としては Action：実行したことを確認して、うまくいっていない場合には原因などを調べて改善

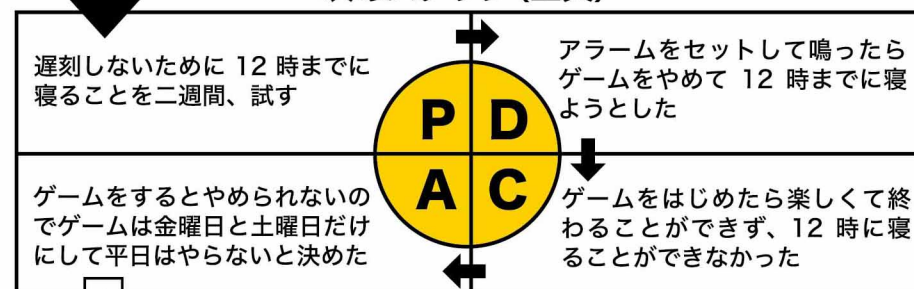
手順としては P→D→C→A の順にサイクルをひたすら回していきます。



最初のステップ



次のステップ (工夫)



PDCA サイクルで立てた計画やスケジュールの見直しをして改善していくことが大切です。ひとりでできないときには誰かといっしょに考えてみるといいアイデアが浮かんでくるかもしれません。

行動変容階段モデル ワークシート

やりたいことがうまくいなくて困っていることは何ですか？

階段モデルに当てはめてみると、どの段階でしょうか？

() 段階

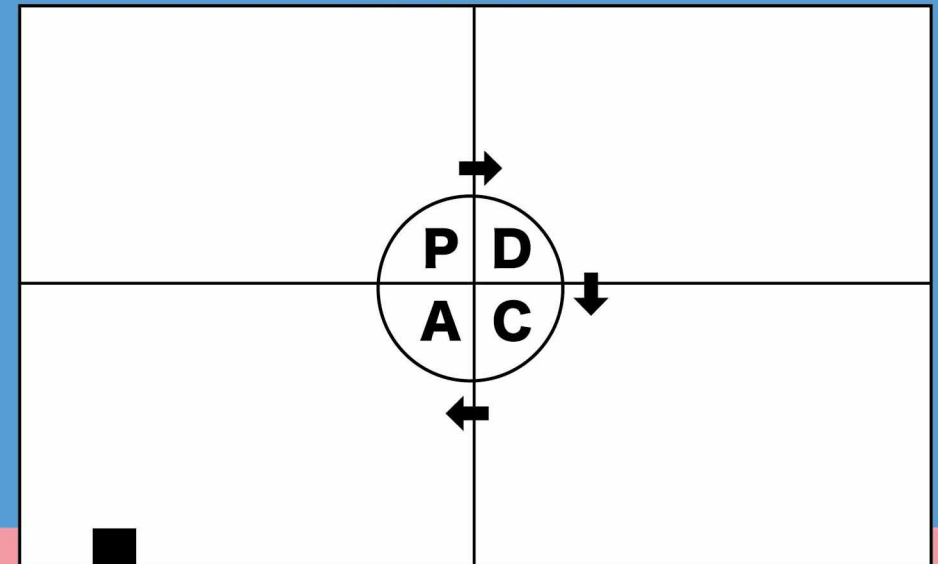


「どうしたらできるかな？」という声かけで本人がこれならできそうという工夫を引きだしましょう。

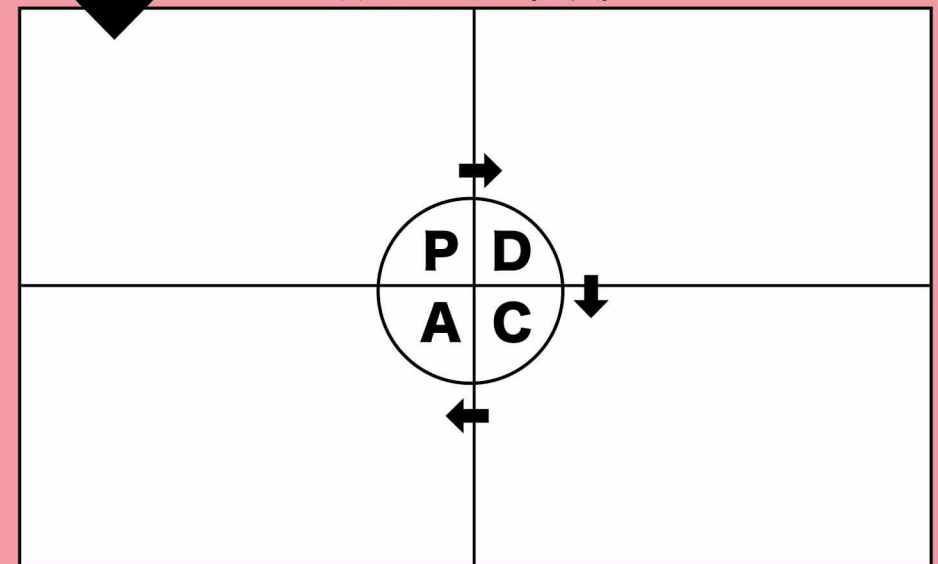
習慣化するためにPDCAサイクルに沿って行動してみましょう

サンプルを参考にしながら考えてみましょう

最初のステップ



次のステップ (工夫)



※改善されない場合は次のステップ（工夫）をしてみよう。