

C2 困りごと対策検討シート (シンプル版)

記入日: / /

ニックネーム: _____

自己理解・傾向理解で得られた自分の困りごとを分析し、自分でできる工夫(対処)と周りから必要なサポート(配慮)を整理することを目的にしたシートです。片面で一つの困りごとを整理、分析、対策まで検討できます。

1 困っていること／問題になっていることを短く書く

3 なぜ？を分析し、本当に困っている要因を整理する。
ヒント: 特性/環境/対人/業務スキルに分けて考える

2 なぜ？ 困っている理由を思いつくままに箇条書きで書き出す。自己理解系シートも参考に

4 目指すサクセスゴールを3段階で書き出す。

☐ ミニマム(無理のないゴール)

☐ フル(できれば達成したいゴール)

☐ エクストラ(達成できたらすごいゴール)

5 サクセスゴールを目指すためにできる
自分でできる工夫と周囲に理解してもらうことを分けて書き出す

自分でできる工夫(対処)

周囲に理解してもらうこと(配慮)

C2 困りごと対策検討シート (シンプル版)

記入日: / /

ニックネーム: _____

自己理解・傾向理解で得られた自分の困りごとを分析し、自分でできる工夫(対処)と周りから必要なサポート(配慮)を整理することを目的にしたシートです。片面で一つの困りごとを整理、分析、対策まで検討できます。

1 困っていること／問題になっていることを短く書く

3 なぜ？を分析し、本当に困っている要因を整理する。
ヒント: 特性/環境/対人/業務スキルに分けて考える

2 なぜ？ 困っている理由を思いつくままに箇条書きで書き出す。自己理解系シートも参考に

4 目指すサクセスゴールを3段階で書き出す。

☐ ミニマム(無理のないゴール)

☐ フル(できれば達成したいゴール)

☐ エクストラ(達成できたらすごいゴール)

5 サクセスゴールを目指すためにできる
自分でできる工夫と周囲に理解してもらうことを分けて書き出す

自分でできる工夫(対処)

周囲に理解してもらうこと(配慮)