

C1 困りごと対策検討シート (じっくり版)

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。両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一つにしぼって短く書く

2 困りごとが起きる流れを3つのステップで整理する ※自己理解系シートも参考にすると書きやすい

どんな時に起きる？

例:業務中に突然、複数の指示を口頭のみで受けた。

その時どうした？

例:何から始めればいいのか分からず、目についた作業から始めた。

その後どうなった？

例:作業に時間がかかり、後から指示と違うと言われた。

裏面へ→

C1 困りごと対策検討シート(じっくり版)【裏面】

- 3 表面2の「なぜ？」を分析し、自分が本当に困っている要因を環境要因と特性要因に分けて整理する

環境要因[自分の外側にある要因]

自分側の要因[自分の中にある要因]

- 4 困りごとに対する目指したい『サクセスゴール』を段階で書き出す

サクセスゴールとは、JAXAが定義するサクセスクラITERIAを参考にした成功基準です。ここまでできたら達成、という目標を3段階に分けることで、達成基準を明確にし、現在の達成度を確認しながら段階的に取り組むことができます。

- ☐ 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 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

外側の要因への対策

自分側の要因への対策

自分でできる工夫(対処)

自分でできる工夫(対処)

周囲に理解・協力してもらうこと(配慮)

周囲に理解・協力してもらうこと(配慮)