

自分の中の困りごとチェックシート

記入日: / /

ニックネーム: _____

自分の特性から出てくる困りごとを確認するシートです。良い悪いではなく、今、何に困っているか？を確認します

① 注意・集中	当てはまらない←	わからない	→当てはまる
a:集中すると深く入り込んでしまう	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6
b:気になることがあるとすぐ切り替わる	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6

注意・集中での困り感

強み・個性と感じている	困っていない	少し困っている	とても困っている
困り感エピソード(任意)			

② 中断・再開	当てはまらない←	わからない	→当てはまる
c:作業を中断し再開するまでに時間がかかる	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6
d:途中で別の作業が入ると優先順が変わる	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6

中断・再開での困り感

強み・個性と感じている	困っていない	少し困っている	とても困っている
困り感エピソード(任意)			

③ 時間感覚の把握	当てはまらない←	わからない	→当てはまる
e:時間の見積もりはその場の感覚で決める	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6
f:時間を常に気にすることで余裕をつくる	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6

時間感覚の把握での困り感

強み・個性と感じている	困っていない	少し困っている	とても困っている
困り感エピソード(任意)			

④ 気持ち・衝動性	当てはまらない←	わからない	→当てはまる
g:思いついたらすぐに動くスタイル	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6
h:確かめたり、気持ちを整えてから行動する	0← 1← 2← 3←	?	→4 →5 →6

気持ち・衝動性での困り感

強み・個性と感じている	困っていない	少し困っている	とても困っている
困り感エピソード(任意)			

自分の中の困りごとチェックシート(裏)

困り感マップを作成

表面で記入した各設問の【当てはまる度0~5】と【困り感 強味・個性~とても困っている】が交わるマスに各設問の【a~h】の記号を書き込みます。マスの位置により、自身の特性と困り感の状態を分析します。

系統		記号	設問
①	注意・集中	a	集中すると深く入り込んでしまう
		b	気になることがあるとすぐ切り替わる
②	中断・再開	c	作業を中断すると再開するまで時間がかかる
		d	途中で別の作業が入ると優先順が変わる
③	時間感覚の把握	e	時間の見積もりはその場の感覚で決める
		f	時間を常に気にすることで余裕をつくる
④	気持ち・衝動性	g	思いついたらすぐに動くスタイル
		h	確かめたり、気持ちを整えてから行動する

	強み・個性	困ってない	少し困り	とても困り
当てはまる度 ↑	6			
	5			
	4			
	?			
当てはまらない ↓	3			
	2			
	1			
	0			

各ゾーン説明

個性ゾーン	個性として共存している	困り感ゾーン	特性が強く出ている、困りとして出ている
強みゾーン	特性が強く出ている、資源になっている	見えにくい 困りゾーン	特性として当てはまらないが、 困り感がある
? = わからないにチェックが多い場合は自己理解をさらに深掘り			

■気が付いたことを自由にまとめる