

★使用例「すでにできている行動」が「なぜできるのか？」からスタートする。その後、「まだできていない行動」について考える。(シート①→シート②)

じぶんのこうどうの「りゆう」をふりかえるシート①(行動の背景・冰山モデル)

A そのまえに
なにがあった？

B じぶんでもうれしい
じぶんのこうどう
「
」

C そのあとどうなった？

まわりは？	じぶんは？
-------	-------

じぶんのきもち

Bのまえ	Bのあと
------	------

なぜ？きっかけ
(ばしょ・じかん・ひと・ないよう、
いえのできごと など)

<まとめ> じぶんはどんなタイプ？

メモ

じぶんのこうどうの「りゆう」をふりかえるシート②(行動の背景・冰山モデル)



本人目線バージョン

B じぶんでもこまる
じぶんのこうどう
「 」

C そのあとどうなった？

まわりは？	じぶんは？
-------	-------

A そのまえに
なにがあった？

なぜ？きっかけ
(ばしょ・じかん・ひと・ないよう、
いえのできごと など)

じぶんのきもち

Bのまえ	Bのあと
------	------

<まとめ>じぶんはどんなタイプ？

メモ(のりこえるための ほうほう など)