

問題解決ワークシート

1. あなたが言いたいことや、いつそれを言いたいかについて考えていることを一つ定義する

[これはリクエストだったり、懸念の表明になることがあるでしょう。一つのことだけを明確に、下記に記入してください]

2. 考えうる方法をブレインストーミングする

[多ければ多いほど良いです。下記に記入してください]

3. 好ましくないであろう案を削除する

[自分がそれをしているところが想像できないものには線を引いて消してください。ポジティブなコミュニケーションを復習し、7つのガイドラインに沿っていない選択肢は消すか変更してください]

4. 解決策候補を一つ選ぶ

[今週自分がしていることが想像できるのはどれですか？○で囲んでください]

5. 可能性のある障壁を考える

[この作業に邪魔になりそうなことは何ですか？話す相手の反応を考えてみたり、関わりのある人や物について考慮したりして下記に記入してください]

6. それぞれの障壁に対処する

[もし障壁を解決できそうになれば、前のステップに戻って新しい解決策を探します]

7. 今週のホームワークとして一つ選ぶ

[いつ/どのようにそれをするか正確に下記にリスト化しましょう]

8. 結果を評価する

[どうでしたか？変更が必要であれば下記にリスト化し再度取り組みましょう]