

悩みを“解ける形”に整理し、思いつく解決案を出して、ひとつ試してみるためのシートです。

お名前 _____ 記入日 _____

① 解決したい問題（具体的に1つ） 「漠然とした不安」ではなく「〇〇を△△する」と行動の形に

② 思いつく解決案（よい・悪いは考えず、数を出す）ブレインストーミング。実現できそうにない案もまず書き出す

③ それぞれの良い点・心配な点 上の案から有力なものを選び、メリット・デメリットを比べる

④ まず試す案と、具体的な行動計画 いつ・どこで・何を・どこまで。小さな一歩でOK

⑤ やってみた結果・気づき うまくいった点/次に活かすこと
