

すぎなみ大人塾 2022総合コース

ジブン・ラボ

当事者研究ワークシート



いま抱えている困りごと・苦勞 気になる自分の特徴・クセ

の当事者研究

「どんな時に?」「どんな風に?」研究テーマに関するできごとの起きた時間・場所、
最も印象的なエピソード最も新しいエピソードその時の身体感覚・気持ちなどを具体的に探ってみる

例: 最も古い、最も新しい、最も印象的な

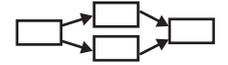
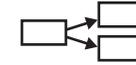
いつ
どこで
どんな風に?

いつ
どこで
どんな風に?

いつ
どこで
どんな風に?

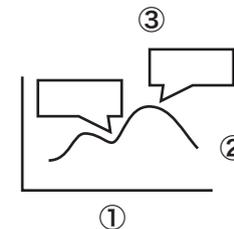
苦勞のエピソードを参考に、
自分が繰り返している考え・行動・感情・感覚などのパターンを探ってみる

パターンの記入例:



苦勞のエピソードを参考に、苦勞度のグラフを使った年表を作成してみる

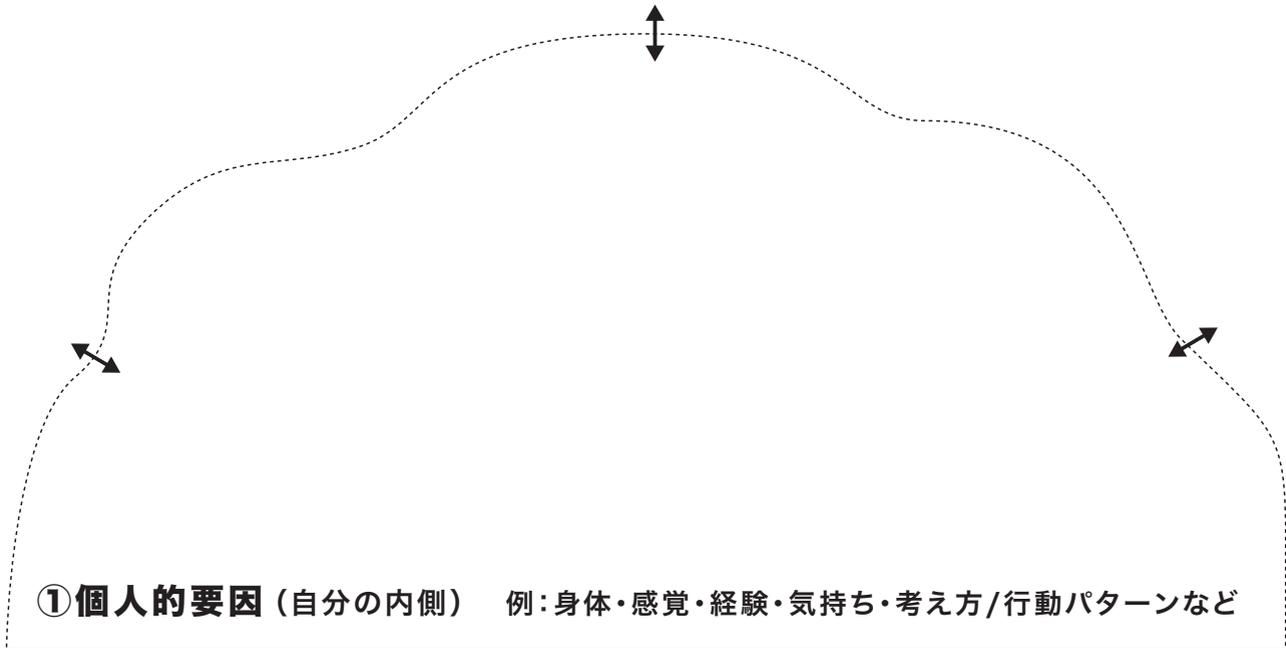
- ① エピソードを時間の順に並べる
- ② それぞれの苦勞度を記入
- ③ 苦勞のターニングポイントは？
一番高い苦勞度は？



これまで書いてきたシートを見ながら、自分の困りごとや苦勞のうち、

①自分の内側にあると思われる**個人的な要因** ②自分の外側にあると思われる**社会的な要因** について、仮説を立ててみる

② **社会的要因** (自分の外側) 例: 家族・地域・規範・慣習・デザイン・人的/物的環境など





ワークシートを仲間に回覧して、

①～③のうち当てはまるものを、仲間にコメントしてもらおう

①経験の共有 … 自分も似た経験をしたことがあれば、その経験について

②自分助けの共有 … その時にどんな対処法をとったか

③質問

[記録者名:]

[記録者名:]

[記録者名:]



計画

明日からでもすぐに試せるような
ハードルが低く、具体的な行動を考えてみよう

報告

「経験は宝」「失敗も貴重なデータ」
実験結果を書きとめておこう

