

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：解決策の案出



- Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択
- 4-1. 支援の表明
  - 4-2. 質問
  - 4-3. 問題解決**
  - 4-4. 適切な伝え方（提案）
  - 4-5. 安全性の確保
  - 4-6. 連携
  - 4-7. 情報提供
  - 4-8. 家族等への働きかけ
  - 4-9. 支援の継続

演習の目的	問題の解決策をブレインストーミングする方法を学びます（解決策の案出）。
演習の進め方	<p>（問題の明確化の演習）の続き</p> <p>① 「②問題の明確化」で取り上げた問題に対して、いろいろな解決策を考えます（ブレインストーミング）。</p> <p>② 「資料 問題解決リスト」の「③解決策の案出」の欄に書き出してみましょう。</p>
ポイント	<p>解決策を案出する過程（ブレインストーミング）では、考えられるかぎりの解決策を書き出すようにしましょう。ブレインストーミングのコツは以下のとおりです。</p> <p>【ブレインストーミングのコツ】</p> <p>1) 数の法則 できるだけたくさんアイデアを出しましょう。すでに考えていたことを組み合わせて、別のアイデアを出してみましょう。</p> <p>2) 判断延期の法則 「こんなこと無理に決まっている」、「ばかばかしい」そう思えるアイデアもあるかもしれません。しかし、ここでは判断は後回しにしましょう。</p> <p>3) 戦略と戦術 大きな目標（戦略）と具体的な目標（戦術）を立てましょう。</p>

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：解決策の評価



Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択

4-1. 支援の表明

4-2. 質問

4-3. 問題解決

4-4. 適切な伝え方（提案）

4-5. 安全性の確保

4-6. 連携

4-7. 情報提供

4-8. 家族等への働きかけ

4-9. 支援の継続

演習の目的	ブレインストーミングで挙げた解決法を客観的に評価する方法を学びます。
演習の進め方	<p>（解決策の案出の演習）の続き</p> <p>① 「③解決策の案出」で上げた解決方法について、下記の方法で扱うべき解決方法はどれかを評価します。</p> <p>② 「資料 問題解決リスト」の「④解決策の評価」の欄に書き出してみましょう。</p>
ポイント	<p>「④解決策の評価」の段階では、下記の方法で今回取り組む解決策を検討します。</p> <p>【解決策の評価のコツ】</p> <p>1) それぞれの解決策の「長所」と「短所」を評価します。</p> <p>2) それぞれの解決策の「役立ち度」「簡単度」「スピード」を0～10段階で評価します。</p> <p>役立ち度… 問題の解決にどの程度役立つか？</p> <p>簡単度 … その解決策の実行のしやすさはどの程度か？</p> <p>スピード… 問題の解決に向けてどの程度時間がかかるか？</p> <p>より長所が多い解決法はどれか、役立ち度・簡単度・スピードの合計得点が高い解決法はどれか を参考にしながら、今回 取り組む解決策を絞り込みます。</p>

Step4. 具体的支援 4-3. 問題解決

## 演習：アクションプラン作成



- Step4. 具体的支援：適切な問題解決の選択
- 4-1. 支援の表明
  - 4-2. 質問
  - 4-3. 問題解決
  - 4-4. 適切な伝え方（提案）
  - 4-5. 安全性の確保
  - 4-6. 連携
  - 4-7. 情報提供
  - 4-8. 家族等への働きかけ
  - 4-9. 支援の継続

演習の目的	現実的で具体的な「最初の一步」を踏み出すために、アクションプラン（行動計画）を立てましょう。
演習の進め方	（解決策の評価の演習）の続き ① 問題解決リスト「⑤解決策の決定」で挙げた内容について、「資料 アクションプラン」を用いて、下記の5つのステップを検討することにより、具体的な計画にしていきましょう。
ポイント	<p>Step 1 具体的な目標を立てる 自分が実行しているイメージがわくように、なるべく具体的な行動計画を立てていきます。「いつ」「どこで」「どんな時に」「どのように」「誰と・誰に対して」「何をどうする」という点を書き出します。</p> <p>Step 2 実行上の障害を見つける どのように実行するかをイメージします。実行の妨げになりそうな問題はありませんか？思い当たることを全て書き出してみます。</p> <p>Step 3 実行上の強みを見つける 目標を達成する上で「強み」となりそうなこと、活用できるものを書き出します。</p> <p>Step 4 具体的に実行できそうなプランを練る *どの方法ならすぐに実行できそうですか？ *他にどんな方法がありますか？ *この中で一番重要なのはどれでしょうか？ *どの方法が一番効果的でしょうか？ *楽しく実践する方法はありますか？</p> <p>Step 5 いつから始めるかを決定する いつからそのプランを実行するかを決めます。</p>

## 資料 アクションプラン

① アクションプラン（行動計画）を立てる	
<p>Step1 アクションプラン</p> <p>*できるだけ具体的に</p> <p>*いつ</p> <p>*どこで</p> <p>*どんな時に</p> <p>*どのように</p> <p>*誰と・誰に対して</p> <p>*何をどうする</p>	
<p>Step 2 実行上の障害</p> <p>* 実行するところをイメージしてみましょう。うまくいかないとしたら何が問題となりそうですか？</p>	
<p>Step 3 実行上の「強み」</p> <p>*目標を達成するのに役立ちそうなこと、強みはありませんか？</p>	
<p>Step 4 具体的に実行できそうなプランを練る</p> <p>*どの方法ならすぐに実行できそうですか？</p> <p>*他にどんな方法がありますか？</p> <p>*この中で一番重要なのはどれでしょうか？</p> <p>*どの方法が一番効果的でしょうか？</p> <p>*楽しく実践する方法はありますか？</p>	