

当事者研究&ソーシャルスキルトレーニングワークシート

ワーク① 自分が困っている状況を客観的に見つめてみよう！

自分の困っている状況を第三者の視点で書いてみて下さい。

☆例

思ったことを人に伝えられない自分⇒思ったことを人に伝えたいと思っているのに吐き出せずに苦しんでいるAさん

癩癢を繰り返してるBさん⇒癩癢をどうにかやめたいと思っているのにやめられない苦勞を抱えている〇〇さん

困っている状況を書いてみよう。

ワーク② 自己病名をつける

自分の抱えている苦勞や症状の意味を反映した、自分をもっとも納得できる「病名」を自分でつけてみましょう。

☆例

「人が好き人苦手症候群」、「気にしすぎ繊細ちゃん」

病名を書いてみよう

ワーク③ 苦労のパターン・プロセス・構造の解明

自分の病気の症状、どんな時にその症状が起こってしまうのか、具体的な場面をイメージして書いてみましょう。

☆例

始めて会った人に話しかけたいと思うのになかなか言葉が出てこない。沈黙が気まずいと感じて、焦ってしまう。焦りが伝わって、余計に気まずくなるという悪循環

具体的な状況を思い出して書いてみよう

ワーク④ 自分の守り方、助け方の具体的な方法を考え、場面をつくって練習する。

症状が起こった場面を再現して、みんなに対処法を考えてみよう！

☆みんなで場面を演じてみよう！その時の自分の気持ちを観察して、みんなに対処方法を聞いてみよう！！

みんなが考えてくれた対処法を書いてみよう

～以上でワークは終了です。お疲れ様でした～