



2016年第13回当事者研究全国交流集会
大会イメージキャラクター「なかまの樹」

2019年版 当事者研究ワークシート

氏名(アノニマス・ネームOK)



考えて話す

1. 研究テーマ

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



二人交換

2. 苦勞のエピソード

「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、その時の身体感覚・気持ちなどを具体的に探ってみる

[記録者名:]

最も古いエピソード

最も印象的なエピソード

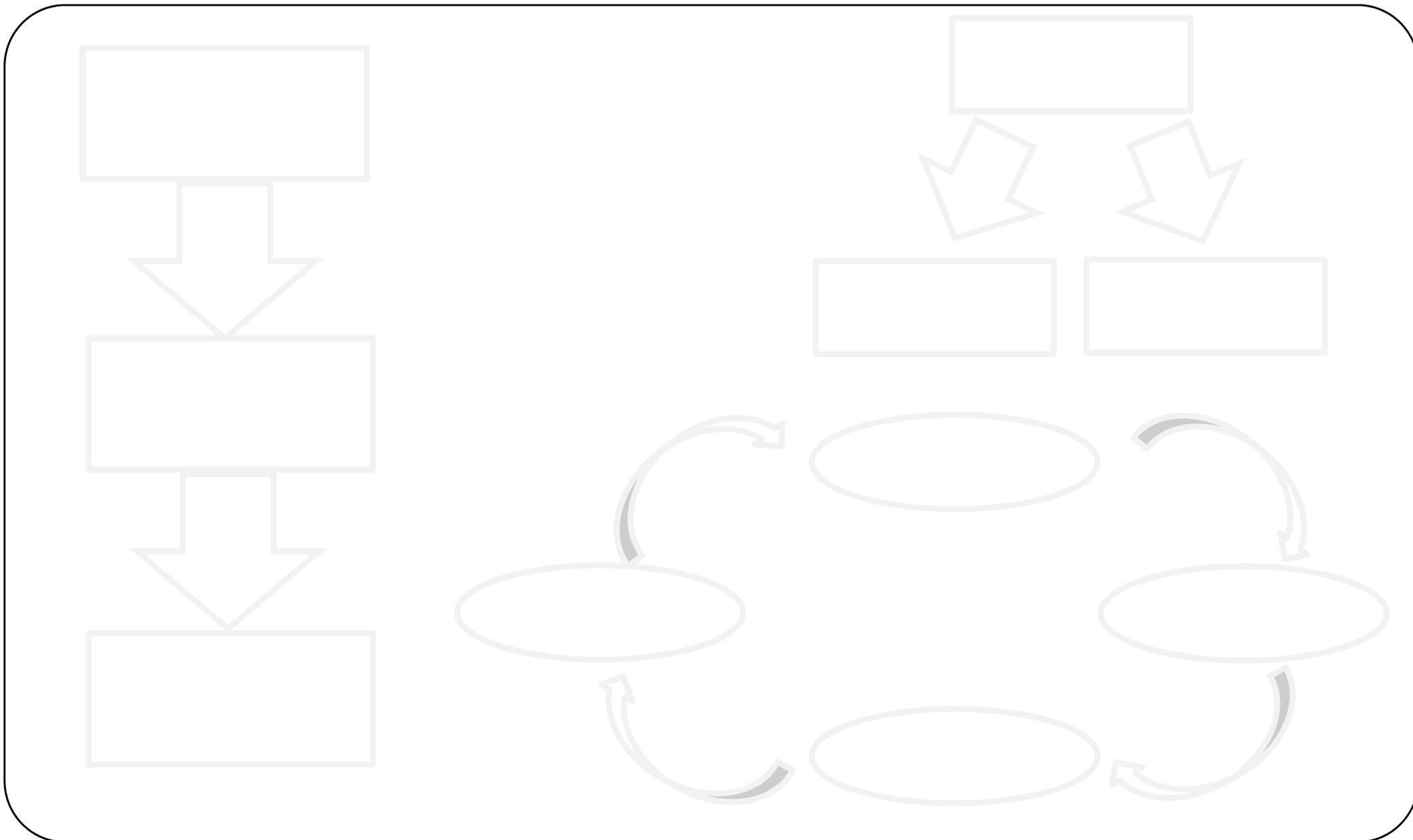
最も新しいエピソード



3. 苦勞のパターン

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

[記録者名: _____]



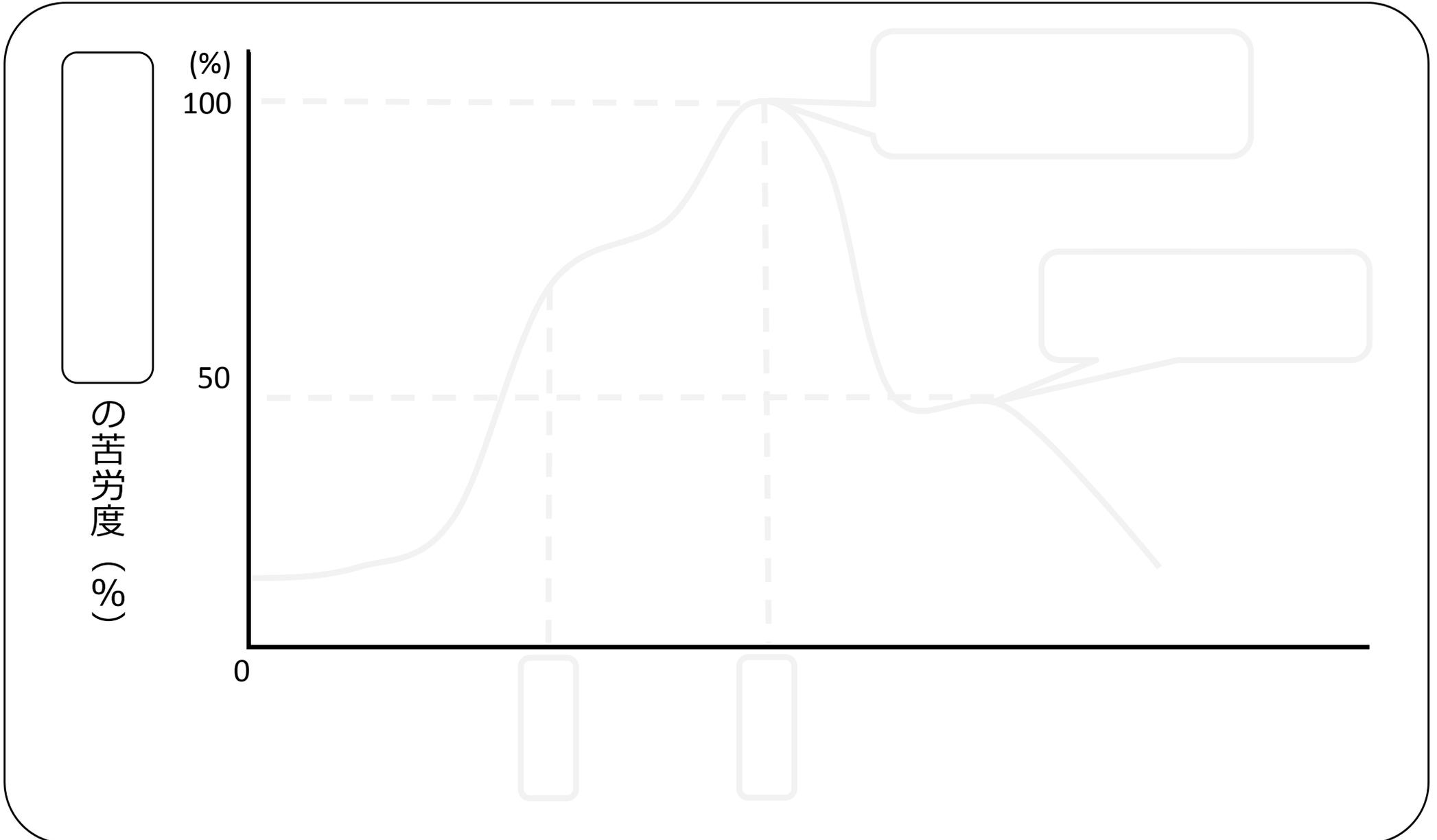


4. 苦勞の年表

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

[記録者名: _____]

]





5. 個人的要因／社会的要因

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、

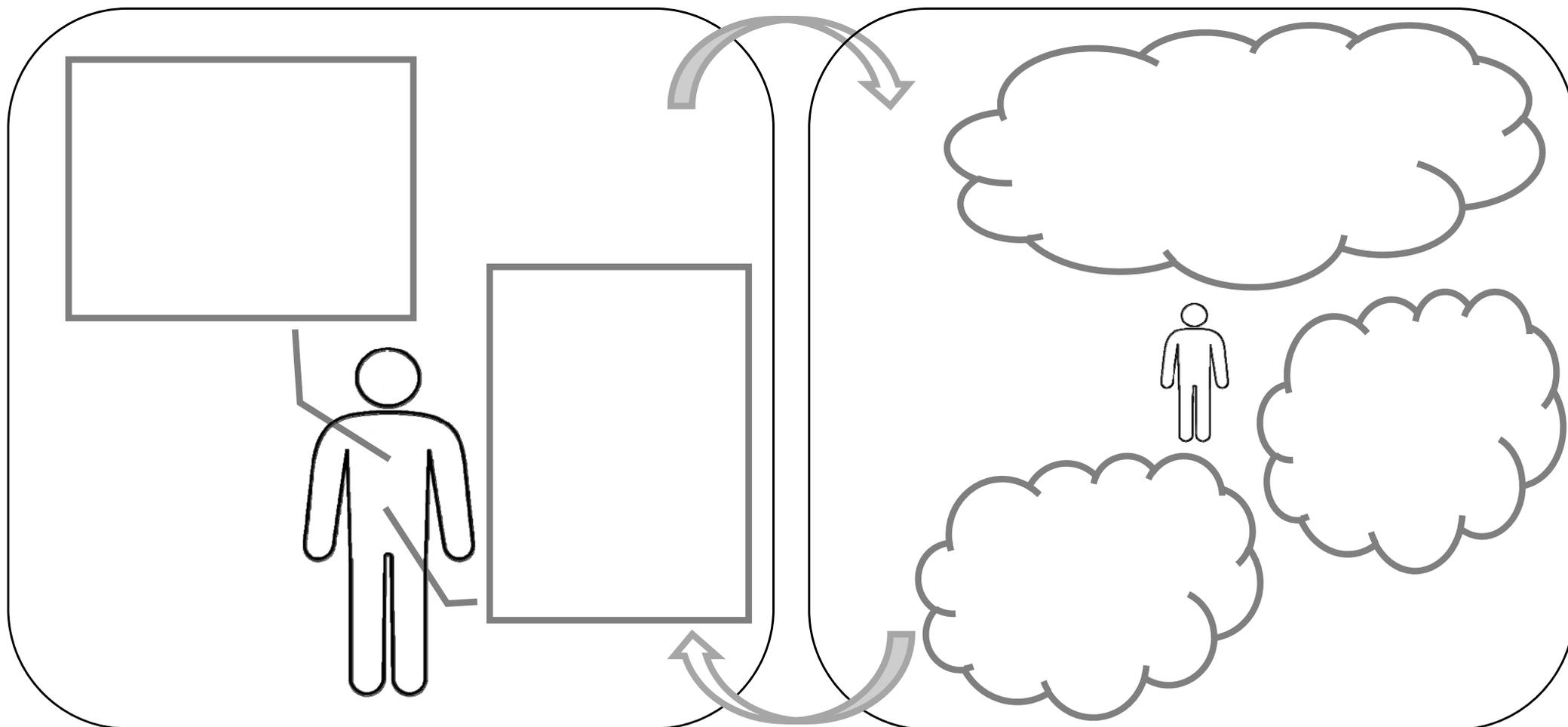
- ①自分の内側にあると思われる個人的な要因
- ②自分の外側にあると思われる社会的な要因

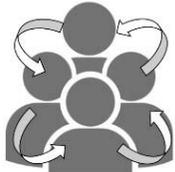
について、仮説を立ててみる

[記録者名: _____]

①個人的要因 (自分の内側)
(身体・感覚・経験・気持ち・考え方/行動パターンなど)

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





四人交換

6. 仲間のコメント

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: 自分が似た経験をしたとき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 〕

〔 記録者名 〕



7. 実験計画

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



8. 実験報告

「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