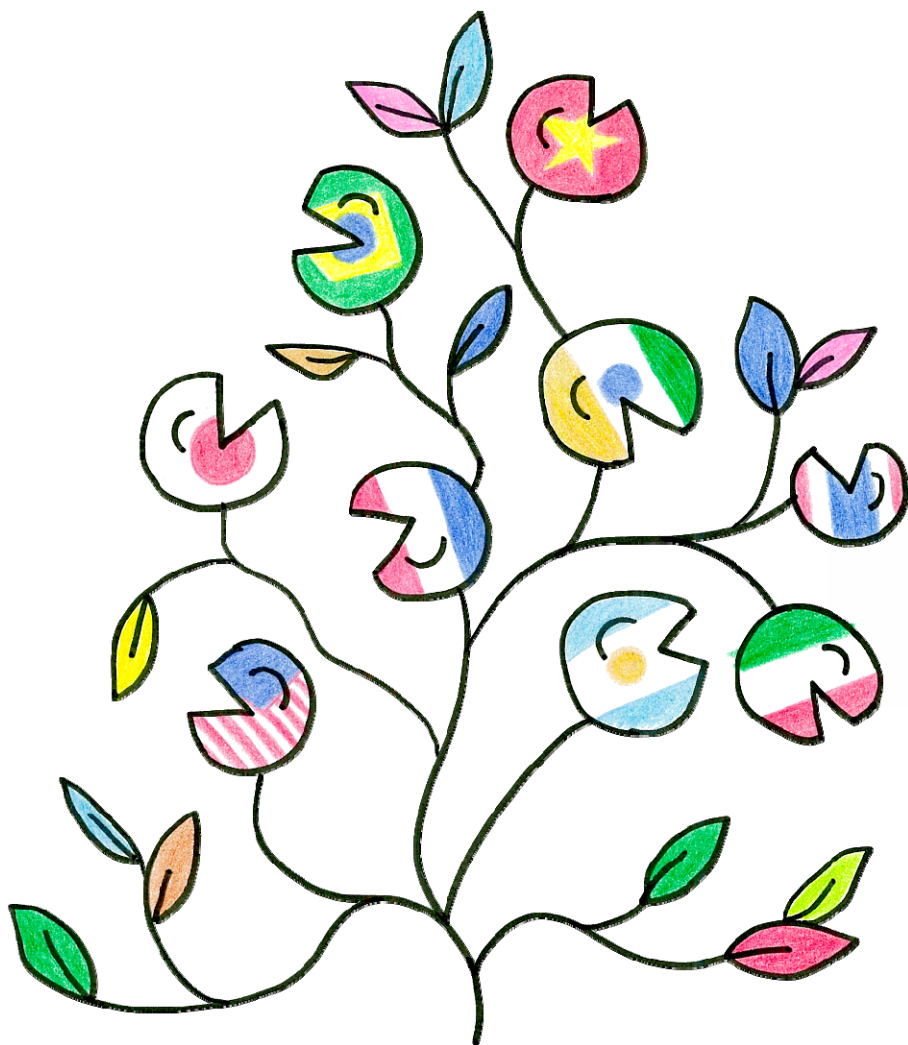




2016年第13回当事者研究全国交流集会
大会イメージキャラクター「なかまの樹」

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)



1. 研究テーマ

いま抱えている困りごと・苦労 気になる自分の特徴・クセ

の当事者研究



2. 苦労のエピソード

「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してみる

[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:]

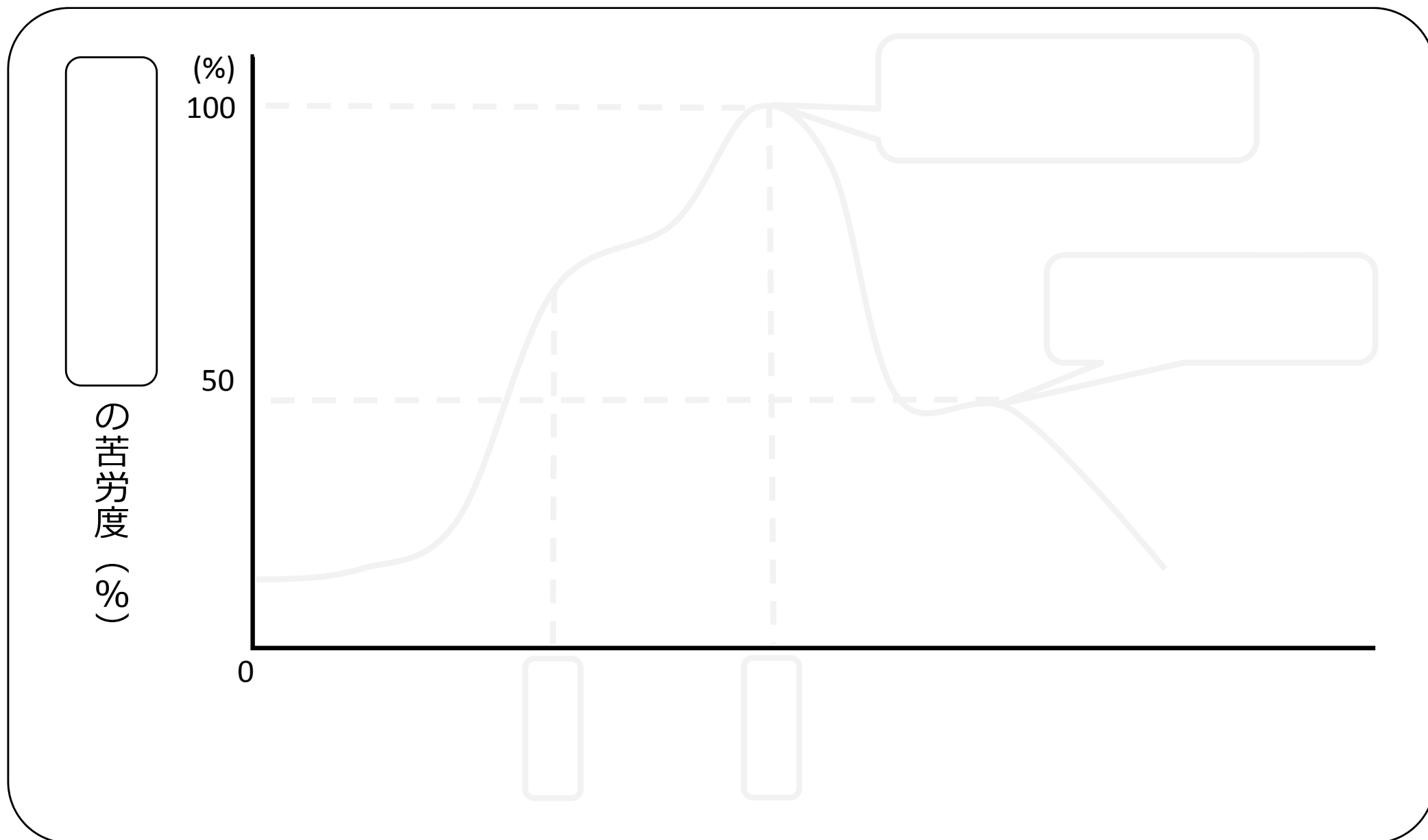


4. 苦勞の年表

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:

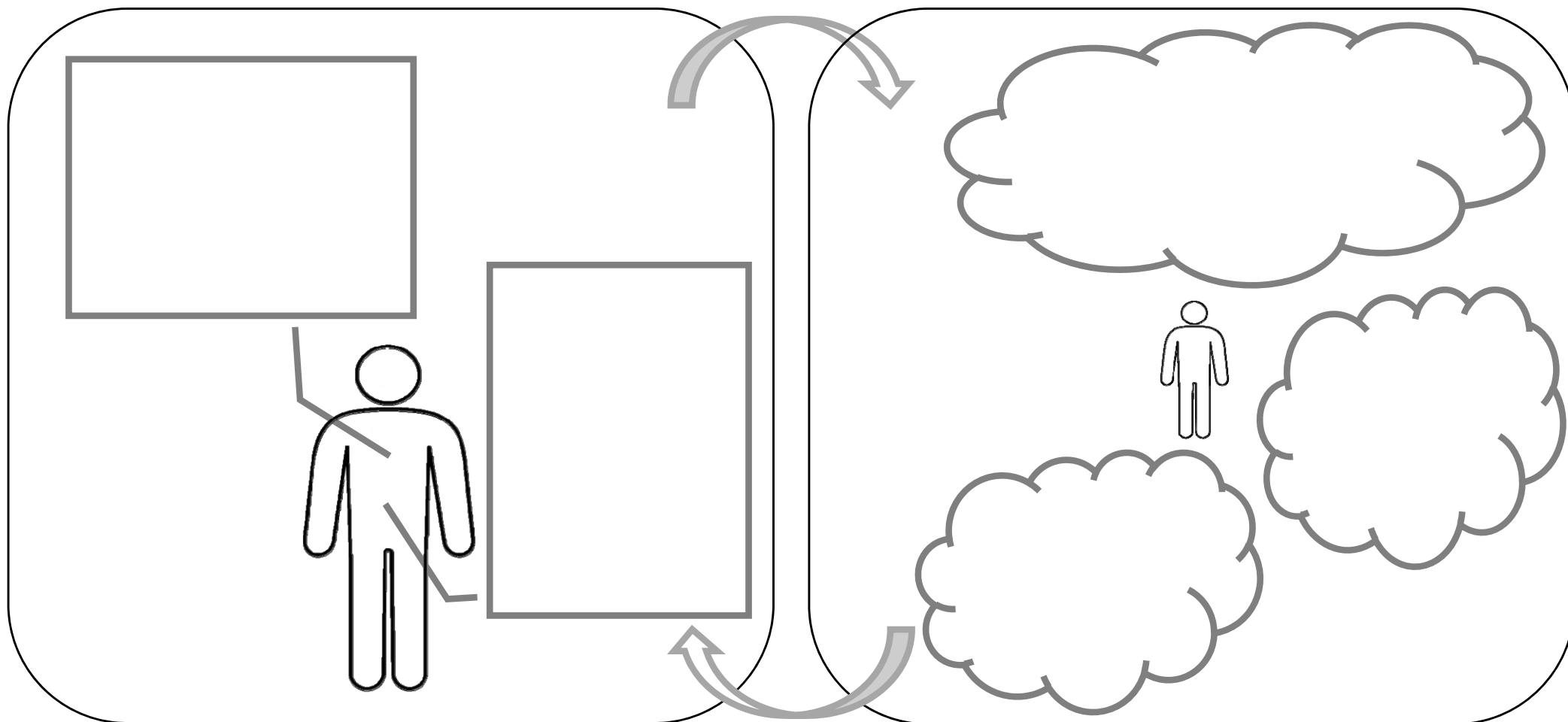
]

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）





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