**役割の棚卸し・対処策検討シート**

　　　年　　月　　日

氏名

**１．役割の棚卸し**

①　ワークシート⑨「役割ネットワーク」の、自分に特に強い期待を寄せている３人を、下表の「誰から」の欄に転記しましょう。

②　それぞれの人から期待されている役割を記入しましょう。

③　自分が、自分自身に対して期待している役割を記入しましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 誰から | 期待されている役割 |
|  | ・・・ |
|  | ・・・ |
|  | ・・・ |
| 自分自身 | ・・・ |

**２．役割の分析**

①　上記から分析したい役割を１つ選びましょう。

②　①で選んだ役割から生じている課題を、以下に具体的に記入しましょう。

③　役割から生じている課題のなかで、特に問題だと感じているものを１つ選びましょう。

④　選んだ課題が、　「役割過重」「役割葛藤」「役割曖昧性」のどれに当てはまるか☑を入れてみましょう。

|  |
| --- |
| 役割から生じている課題 |
|  | * 役割過重
* 役割葛藤
* 役割曖昧性
 |

**３．役割から生じている課題の対処策の検討**

①　役割から生じている課題について、どのような状態になったらよいか、目標のイメージを記入しましょう。

②　目標のイメージに向けて活用できそうな資源を記入しましょう。

③　目標のイメージに向けた具体的な方法を記入しましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 目標のイメージ | 活用できそうな資源 | 具体的な方法 |
|  | 【自分がとってきた対処】【サポート資源】 |  |



～対処策を検討するヒント～

●役割過重 ：適切な量にするためには？

●役割葛藤 ：折り合いをつけるためには？

●役割曖昧性：役割を明確にするためには？