働くときに悩むこと　ワークシート②**「働くときに悩むこと　対処方法の検討」**

　　

【ワークシート①で書いた悩みについて、下記の質問に答えて下さい】

|  |
| --- |
| （悩み） |

１．その悩みの理由、背景、要因は何ですか？

|  |
| --- |
|  |

２．悩みの解決方法について、具体的な対処のアイディアを出来るだけ多く考え出してみましょう。

○数の法則・・・対応方法は多く考えれば考えるほど、解決につながる方法が含まれる可能性が高くなります。

○判断は後回し・・・ばかばかしい、やっても無駄といった批判的な考えは抑えて、多くの解決策を出します。良いか悪いかという判断は全ての解決策が出揃ってからにします。

○具体的な作戦・・・解決策は、すぐ目の前にある問題について具体的な作戦を挙げるようにします。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | 対処方法 | 実行可能性 | 有効性 | 総合評価 | 備考 |
| 例 | 上司に呼ばれた時に深呼吸する | ◎ | △ | ○ | さりげなく行う必要がある |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

３．対処のアイディアが思いついたら、◎○△の三段階で評価してみましょう。

①　実行可能性：実際にその対処法を実行できるかどうか。すぐにでも実行出来そうであれば◎。

②　有効性：その対処法を実行することで期待する効果（悩みの解決、不安の低減）がどの程度得られそうか。

③　総合評価：他の対処法と比較してどのくらい「良い」対処法だと言えそうか。とても良い場合には◎。

出典：秋山剛・大野裕監修　岡田佳詠・田島美幸・中村聡美執筆：「うつ病の集団認知行動療法」医学映像教育センター（2008）