

問題状況を具体的に把握

問題の解決・改善のための  
具体的手段

	効果的か	実行可能か
1. _____	%	%
2. _____	%	%
3. _____	%	%
4. _____	%	%
5. _____	%	%
6. _____	%	%

問題解決に向けて思考整理

☐生きていれば何らかの問題は生じるものだ  
問題があること自体を受け入れよう

☐原因を1つに決めつけず、様々な要因を見つけよう

☐問題を「悩む」のではなく「何らかの解決を試みるべき状況」と捉えてみよう

☐大きな問題は小分けにして考えよう

☐「解決できるか」ではなく、「対処できそうなこと」「できないこと」を見極めよう

☐できることから手をつけよう。

☐どんなことを自分に言うと良いか？下に記入してみよう

行動実験のための具体的な  
実行計画(5W1H・  
実行を妨げる要因・検証法)

問題が解決・改善された状況