

スモールステップ実践記録シート

- ・このシートは、最終目標に向けた実践取り組みを記録するためのものです。
- ・実践取り組みは、必ず本人と一緒に考え、本人が納得した上で行います。
- ・無理に進めるのではなく、成功できることを前提に内容を調整します。
- ・実践取り組みは、大目標に向けたものとして設定し、常に「この取り組みが目標につながっているか」を意識して進めます。
- ・最終目標にいきなり取り組むのではなく、少し取り組みやすい形に調整して行います。
- ・「相手」「場所」「行動」のいずれかを変えることで、緊張が下がる条件を行動分解表から考えます。
- ・取り組みの中で「できた条件」を見つけ、それを少しずつ広げていきます。
- ・この流れを繰り返しながら、途中目標、最終目標につなげていきます。



実施日	相手	場所	取り組み内容	緊張度	備考

- ・取り組み後に、本人の感じた緊張度を記入します。
- ・その内容をもとに本人と振り返り、取り組みについてしっかりと認めて伝えます。
- ・「できたこと」や「取り組めたこと」を大切に、肯定的なフィードバックを行います。

緊張度の目安 1：らくちん 2：ふつう 3：少し緊張 4：かなり緊張 5：とても緊張 （取り組みは【不安度3】を基本に考えます）

備考には、良かった点、その時の様子、前回との差など、次につながる気付きを残しておきます。