

スモールステップ行動分解シート

- ・このシートは、最終目標をそのまま行うのではなく、そこに至るための実践目標を考えるために使います。
- ・「相手」「場所」「行動」の1番上に最終目標の条件を書き、そこから少しずつやりやすい条件に下がっていきます。
- ・すべてを埋める必要はなく、一つの条件だけを下げて考えてもかまいません。
- ・この中から「少し努力すればやれそう」と思える組み合わせを選びます。

使い方の目安

- ・「相手」「場所」「行動」をできるだけ具体的に書き出します。
- ・例：『先生』ではなく『担任の先生』『保険の先生』『教頭先生』『支援の先生』など。
『クラスメイト』ではなく『〇〇さん』『△△さん』など。
『返事をする』ではなく『小さい声で「はい」という』『教壇に届く声で「はい」という』など。

行動の下げ方

- ・声の大きさを下げる 例：普通の声 → 小さい声
- ・話す内容の自由度を下げる 例：会話 → 短い言葉 → 決まった言葉
- ・話す量を下げる 例：話題について話す → 一言だけ言う → 「はい」と返事する

相手		場所		行動	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	

記入例と実践取り組みの組み立て方

【最終目標】 Aさん × 教室 × 普通の声で話す



・相手 ↓ Aさん → 先生 → 保護者 ・場所：教室 → 保健室 → 自宅 ・行動：会話 → あいさつ → 小さい声で返事

【実践取り組み】 先生 × 教室 × 普通の声で話す Aさん × 自宅 × 小さい声で返事 （実践可能な事から始める）

※すべてを組み替える必要はありません。

※組み換えの際は、「今はまだできていないが、少し努力すればできそうなこと」を選んで組み合わせます。