

問題解決法で 道を切り拓け！

※この資料は、以下の文献を参考に作成しました

平井啓・本岡寛子 (2020). ワークシートで学ぶ問題解決療法 ちとせプレス

平野裕一・土屋裕睦・荒井弘和 (編) (2019). グッドコーチになるためのココロエ 培風館

伊藤絵美 (2016). 伊藤絵美の認知行動療法入門講義 下巻 公益財団法人矯正協会

伊藤絵美 (2011). ケアする人も楽になる認知行動療法入門 BOOK 1 医学書院

問題解決法：行動で問題を解決する



- **問題解決法**は、**行動**に焦点を当てた技法
- **問題解決** = 「**問題の理解**」 + 「**解決法の探索**」

初心者は「解決」に走る「どうしようか？」

...そうではなく

「**どうなっているのかな？**」を考える



問題解決法：問題を理解する

1. まずは、課題を翻訳する (行動的翻訳)

= あいまいな目標を具体的で行動のレベルに落とし込む

× 「ジャンプがうまくなりたい」

2. そして、課題を分解する

= 標的とする行動を個々の構成要素に分ける

「ルッツジャンプの踏み切りがうまくなりたい」

「ジャンプの助走速度を上げることでジャンプの高さを、頭ひとつ分高くしたい」

「終盤で疲れてきたときのジャンプが、回転不足と判定されないようにしたい」

「大勢の観客がいる中でも、冷静にジャンプできるようになりたい」



問題が改善された状況をイメージする

「どうしたいか？」 「どうあるべきか？」

問題解決法：理解してから解決へ

3. 実験のための具体的な実行計画を立てる

・ スモールステップで進める

・ 行動のレパートリーを増やす

・ 「実験してみること」が重要 「うまくやること」ではない



そして、どうだったか振り返る

問題解決を粘りに粘って続けることが大事