



SDM-Japan

リスクの捉えなおし研修 -ワークシート-

リスクをとることへの態度を考えましょう

このワークでは、あなたがこれまでの人生、あるいは生活の中で経験したリスクと、それに対する対応(態度)について振り返ってみたいと思います。

このワークには2つの問いがあります。説明を読んで、p3、p5の表の空欄に書き込んでください。

1. あなた自身が、リスクのある活動を実施することを選んだときを思い出してください。

下の(例1)の表を参考に、p3の表を埋めてください。

(例1)

リスクのある活動： (例) 一人で6週間の海外旅行に行ったこと。			
よかったこと(肯定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
新しい人と出会った		✓	
母国語ではない言語を学べた		✓	
歩いたことにより健康になった	✓		
達成感を感じた		✓	
悪かったこと(否定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
数週間ホームシックになった		✓	
予定より多く出費した			✓
このリスクある活動をまたしますか			
はい、またします。自分について多くのことを知ることができ、一人旅の方法も学びました。			
次回の活動で変更する点は			
一人以上の人に、旅行の日程表を渡しておく。			

Ⅰ. あなた自身の選択について振り返ってみます（続き）

以下の表Ⅰの空欄を埋めてみましょう。

- a 最上部の欄に、あなたがリスクをとることを選択した活動を書き込みます。
- b その活動のよかったこと(肯定的な結果)、悪かったこと/よくなかったこと(否定的な結果)を書き込みます。
- c それが「身体的健康と安全」、「心理社会的幸福」、「お金」でいうと、どのカテゴリにあてはまるかを考え、チェックを入れてみてください。
- d

（表Ⅰ）

リスクのある活動：			
良かったこと(肯定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
悪かったこと(否定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
このリスクある活動をまたしますか			
次回の活動で変更する点は			

1. リスクのある活動を自ら選ばなかったとき、あるいはリスクのある経験を他の人から止められた時について思い出してみてください。

下の(例2)の表を参考に、p5にある表2の表を埋めてください。

(例2)

1) することを選ばなかった、あるいは他の人から止められたリスクのある活動			
選択しなかったリスクのある活動 遠隔地での就職を断った			
・他の人に止められたリスクのある活動：			
2) 選ばなくて/止められて良かったこと (肯定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
友人たちと連絡がとれやすかった		✓	
新しい場所に引っ越しなくてよかった		✓	✓
家族から離れ暮らさなくよかった		✓	
今の仕事が好きだった		✓	
3) 選ばなかったこと/止められたことで 悪かったこと(否定的な結果)	当てはまる空欄にチェック		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
新しいスキルが身につかなかった		✓	
新しい人に出会えなかった		✓	
新しい場所に住む経験ができなかった		✓	
4)-①今、考えてみて、選択を変えることは考えられますか？説明してください。			
時期が問題だったと思う。新しい仕事がオファーされたのが数年早ければ、引き受けたと思う。しかし、当時の仕事が好きだったため、転職はしなかったと思います。			
4)-②リスクのある活動を止められた経験をした人は、今後他の人がリスクのある活動をするのを止めますか？			

2. リスクのある活動を自ら選ばなかったとき、あるいはリスクのある経験を他の人から止められたときについて思い出してみてください(続き)。

- a 表2の1)に「選ばなかったリスクのある活動」か、「他の人に止められたリスクのある活動」のどちらかに○をつけ、そのリスクのある活動を書いてください。
- b 表2の2)その活動を選ばなかった、あるいは活動を止められたことによる肯定的な結果、3)否定的な結果を書き込んでください。そして、それが「身体的健康と安全」、「心理社会的幸福」「お金」どのカテゴリにあてはまるかを考え、チェックを入れてみてください。
- c そして選ばなかったリスクのある活動について書いた場合は4)-①を、周囲の人に止められたリスクのある活動について書いた場合は4)-②の部分を入力してください。

(表2)

1)行うことを選ばなかった、あるいは他の人から止められたリスクのある活動			
・ 選ばなかったリスクのある活動：			
・ 他の人に止められたリスクのある活動：			
2)選ばなくて/止められて良かったこと(肯定的な結果)	当てはまる欄に印をつけます		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
3)選ばなかったこと/止められたことで悪かったこと(否定的な結果)	当てはまる欄に印をつけます		
	身体的健康と安全	心理社会的幸福	お金
4)-①今、考えてみて、選択を変えようと思いますか？考えや気持ちを書いてみてください。			
4)-②リスクのある活動を止められた経験をした人は、今後他の人がリスクのある活動をするのを止めますか？			

以下の資料について一部表現を整えて使用しています：Bigby, C., Douglas, J.M., & Vassallo, S. (2018). Enabling Risk: Putting Positives First. An online learning resource for disability support workers. Retrieved <http://www.enablingriskresource.com.au/>

翻訳：野口美加子・名川勝 (原文最終閲覧：2021年3月3日)

ワーク用の資料

	肯定的な結果	否定的な結果
実施したとき		
実施しなかったとき		

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

本研修は日本財団の助成を受けて実施しております。

	肯定的な結果	否定的な結果
実施したとき		
実施しなかったとき		

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

本研修は日本財団の助成を受けて実施しております。

	肯定的な結果	否定的な結果
実施したとき		
実施しなかったとき		



←アンケートにご協力をお願いします。

Supported by  日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

本研修は日本財団の助成を受けて実施しております。

<https://forms.gle/a4NXoNX4naZLYrsS7>