



■ ワーク1:振り返りシートの内容共有

①現在のモチベーションとその理由(高い、低い、普通)

②

理由

③

理由

④

とのギャップ

⑤

気付き、新たな発見

■ 働く中で出てきた疑問、解決したい問題

別紙記入

■ 行動・継続を妨げる3つの障壁

心理面

-
-
- その他

物理面

- 時間
- (資金/道具)
- 知識/技術

身体面

- 体調
- 体力

行動・継続を妨げる障壁(心理面)

■ ⇒

■ ⇒

■ その他

・自信無・不安

「 」 ⇒
「 」 ⇒

・迷い

「 」 ⇒
「 」 ⇒

・言い訳・屁理屈

「 」 ⇒
「 」 ⇒

■ 行動・継続につなげるための理論・手法

○自己強化法

適切な行動ができたなら自分に報酬を与えることで行動をコントロールする

- ・連続強化
- ・部分強化

○モニタリング

セルフ:自分の行動を自分でモニター(監視)することで行動をコントロールする

他人の協力:上司や先輩に宣言する、確認してもらう

○シェイピング法

目標とする行動を小さなステップに分け、簡単なものから難しいものへと段階的に進めて、目標行動を身につけていく

○モデリング法

望ましい行動を観察し、実際に行うことで自分の行動を変えていく