

1 分析する場面の説明

①どのような場面を取り上げたのか

例) ○○について話をしている場面、久しぶりに会い近況を話している場面、うまく答えられなかった場面 など

②そのときの会話の印象、感じたこと、気になったこと

③明らかにしたいこと、どのようになりたいと思ったのか（分析する理由）

例) 適切な返答になっていたか、聴く態度ができていたか、相手が話しやすいかわりになっていたのか、どう対応すればよかったのか など

2. 場面の再構成			3. 分析・考察	4. 行動の修正
相手の発言・行動	気づいたこと感じたこと と考えたこと	自分の発言・行動		
例 ①ナースコールを押す	②あ、A さんからだ。 どうしたのかな？	③A さん、どうされましたか？		
④お隣の人のいびきがうるさくて眠れないの。何とかしてもらえない？ (疲れた表情)	⑤えー、そんなこと言われても困るな… A さん細かいから気になっちゃうのかな。	⑥それは困りましたね。きっとお疲れなので気になってしまうのだと思います。(やわらかい口調)	支持的な返答をしているが、A さんの性格による思い違いではないかという疑いがある。先に立っていて、訴えを受け止めていない。	
⑦疲れてないわけじゃないけど… (下を向いて、静かな口調)	⑧なんて言えばいいのかな。	⑨そうですか…(静かな口調)	自分が何を言うかに注目し、相手への配慮がない。	

2. 場面の再構成

自分の行動、相手の行動を時系列にして、客観的に記録する。

- ・自分の行動（言葉や行動）は、それに対する相手の反応と組み合わせてひとつの区切りとして記録する。
- ・自分の行動はひと区切りごとに、できたこと、できなかったことをきちんと記録する。
- ・相手の行動は、言葉、動作、表情、雰囲気も書いておく。
- ・特に自分の行動に対する相手の反応について、しっかり記録する。

3. 分析・考察

相手に対する自分の行動の一つひとつについて、下記の視点で客観的に分析する。

- ① 相手に伝えたいことを、理解しやすい話し方で伝えているか
- ② 相手の訴えを聞いて、その内容を受けとめ理解しているか
- ③ 相手の気持ちを引き出す質問をしているか
- ④ 相手の行動の背景を読み取っているか
- ⑤ 相手を一人の人間として尊重しているか
- ⑥ 相手に対する配慮はされているか
- ⑦ 行動を振り返った結果、何か気づいたことあったか

5. 自己分析から見えたこと

自己分析と、行動の修正案作成から見えたことを整理し、自分の行動の問題点を自覚し、行動の修正のための視点を出す。

4. 行動の修正

自分の行動を、3 の①～⑦の視点で一つひとつ見直し、どう修正すればよいか具体的に考える。