問題解決ワークシート

問題は何でしょう（問題の提起）

まず「問題に気づく」ことが第一です。これは「問題への感受性」とも呼ばれ、 常に自分や周囲の環境に対し「興味や関心」を抱き、「観察する」ことが必要です。

問題を明らかにし、目標を立てましょう（定式化・明確化）  
関連する「情報」をできる限り多く収集しましょう。そして問題と目標を「言葉」で説明し、簡潔に「文字や文章」でまとめましょう。目標は漠然とせず、具体的な「数字や図表」などにできるとより良いでしょう。

考えられる解決策をリストアップしましょう（代替可能な解決策の産出）

問題に対し、できる限り多くの解決策を考えてみましょう。アイデアの良し悪しは置いておき、まず「質より量」を重視しましょう。会議などで行う際はお互い批判・評価することなく、自由な雰囲気を大事にしましょう。「拡散的思考」を必要とします。

最も適切で、実現可能な解決策を選択しましょう（意思決定）

「メリット」「デメリット」を検討しましょう。評価の基準は問題解決の可能性、時間・労力（コスト）、自分・周囲への影響などです。「収束的思考」を必要とします。

計画の実行過程を振り返りましょう（実施と検証）

「実施と検証」をしましょう。仕事や生活における「有効性・実用性」に注目しましょう。結果を「客観的・具体的」に「観察・記録」すると効果的です。「時間、金額、回数」など「数値化」するとより良い

でしょう。