

自分の朝の身支度の行動を時系列で記入してください

起床から家を出るまで



いい感じ 😊

サイアク 😞

The form is a large rectangular box with a vertical axis on the left and a horizontal axis at the bottom. The vertical axis is labeled 'いい感じ 😊' at the top and 'サイアク 😞' at the bottom. The horizontal axis is marked with an alarm clock icon on the left and a person walking out of a door icon on the right. The interior of the box is empty, intended for users to draw a line representing their mood over time.

書き方は自由。上下は気分の良し悪しです。

交代でインタビュー しましょう

お互いの朝の身支度について

①インタビュー（1人5分）

インタビューの記録
（感情が高まる行動の様子を聞く）

②追加インタビュー（1人3分）

インタビューの記録
（行動の「なぜ？」を中心に聞く）

パートナーの行動を分析しましょう

※ここで追加インタビューしても構いません

	の状況 にいる		さんは、 をしている。 をする必要がある。
(動詞、ジョブ、活動)			

**なぜなら
そのため**

(タテマエの動機や感情：機能的/感情的/社会的)

**とはいえ、
しかし、
一方、**

(本当の理由、驚くべき気づき、活動を阻害する要因)

※最後の行で「**ねじれ**」を作るようにします。

(**ねじれ**: tension, contradiction, surprise)