

イベント/ノンイベント

シュロスバーグの転機の理論

転機とは

ひとつまたは2つ以上の変化

役割：人生の役割のうちどれかがなくなるか、または大きく変化する

関係：大切な人との関係が強まったり薄まったりする

日常生活：物事をいつ、どのように行なうかが変化する

自分自身に対する見方：自己概念が影響を受ける

転機の起こり方

① 予期していなかった転機

② 自分自身が決断して生じさせた転機

③ 正常な発達過程の通過点として生じる転機

転機を評価する4つの視点

転機の深刻さ

転機のタイミング

転機に対するコントロール

転機の持続性

転機そのもの：どのような転機か

① 人生全体に対する見通し

② コントロール

③ 対処スキル

④ 過去の経験

本人：本人が転機にどう対処するか

支援システム：どのように援助できるか

人

物的資源

公的機関や民間団体

転機の影響度

3 要因

転機の乗り切り方

第1段階：リソースを点検する (4S)

Situation (状況)

Self (自己)

Supports (支援)

Strategy (戦略)

第2段階：変化を受け止める



Copyright 2012©fRee sTyle Inc. all rights reserved.

<http://careerstudio.luna.weblife.me>