

～作成方法～



1. アクションプランの①やりたいこと「○○○したい」（希望）と②その目的（理由）を書いてみましょう
2. そのための（地域）アセスメントをSWOT分析に沿ってアセスメントシートに書いてみましょう
Strengths（強み），**Weaknesses**（弱み）は内部環境（自分や組織、チーム、地域）の強み、弱みをあげます
例：反対意見がある（弱み）と取るアセスメントも良し。多様な意見がある（強み）とアセスメントしても良し
自分の地域に同じような思いをもった人がいる（強み），思いは同じなのにバラバラに動いている（弱み）
Opportunities（機会），**Threats**（脅威）は外部環境の機会や脅威をあげます。脅威は障壁と捉えてもOKです。
例：行政の協力が得られる。SNSなどで外に発信できる（機会），ミーティング会場やイベント会場が見つからない（脅威）
3. やりたいことを行動に移す為に、2で出した中で実行するにあたり特にカギ🔑となる項目に2つあるいは3つに◎をつけてみましょう。
4. 上記3. で◎をつけた行動（アクション）のカギとなるものをアクションプランの◆に書いていきましょう
◆を具体的行動に移すためにアクションプランの①～④を考えてみましょう！
5. 最後にその中で短期目標（具体的アクション）となるものを選び、短期目標の欄に書き込みましょう

この時、実際に行動できそうな短期目標を具体的に書くことがポイントになります
（例：○月までに、○○さんに○○しようと声掛けする）
6. あとはアクションです。まずは短期目標を行動！それから、アクションプランの◆（実行するにあたりカギとなるもの）について実際に話し合い、行動していくとよいでしょう

『メンタルヘルスの未来を描く！アクションプランを作成しよう！』

SWOT分析を活用したアクションに向けたアセスメント

〈希望するアクション・やりたいこと〉

Strengths (強み)

Weaknesses (弱み)

Opportunities (機会)

Threats (脅威)

『メンタルヘルスの未来を描く！アクションプランを作成しよう！』

アクションプラン

1. 希望するアクション (やりたいこと)				
2. その目的 (理由)				
3. 実行するにあたりカギとなること	①具体的にアクションするために必要なこと、できること (工夫)	②左の①を達成する為の具体的方法	③左の①を達成する為に具体的に力になってほしい人、機関、場所	④左の③の協力してほしい方や機関、場所に具体的にいつ声掛けしますか？
◆				
◆				
◆				
短期目標 (まずやりたいこと！とその時期)				