

問題解決の基本～IDEALモデルと実践ワーク～

➤ リワーク支援プログラムへようこそ！

➤ 「困りごと」を解決するヒント

➤ IDEALモデルとは？

➤ 今日から使える問題解決の考え方



問題解決のプロセス				
🔍 問題を 明確にする	📋 課題を 定義する	🧐 選択肢を 探求する	🎬 計画を 実行する	🔄 結果を 評価する
Identify	Define	Explore	Action	Lookback

第1章：問題解決の羅針盤 IDEALモデルとは？



I dentify
問題を明確にする

問題の全体像と特徴を把握し、取り組むべき問題を明確にします。感情的にならず、冷静に現状を分析することが重要です。



D efine
課題を定義する

真の原因を特定し、解決すべき具体的な課題を定義します。表面的な問題の奥にある「真因」を見つけることがポイントです。



E xplore
選択肢を探求する

様々な解決策を創造的に考え、選択肢を広げます。この段階では批判せず、できるだけ多くのアイデアを出すことが大切です。



A ction
行動計画を実行する

最適な解決策を選び、計画を立てて実行に移します。具体的なステップに分け、実行可能な形にすることがポイントです。



L ookback
結果を評価する

結果を振り返り、効果を検証して次に活かします。成功も失敗も貴重な学びとして記録し、改善につなげましょう。

第2章：真の課題を見つける

❗ 問題	📋 課題
「困っている状態」 例：「仕事が終わらない」 ※漠然としている	「解決すべきこと」 例：「優先順位の設定」 ※具体的・明確
→ 問題から課題を正確に導き出すことが解決の第一歩	

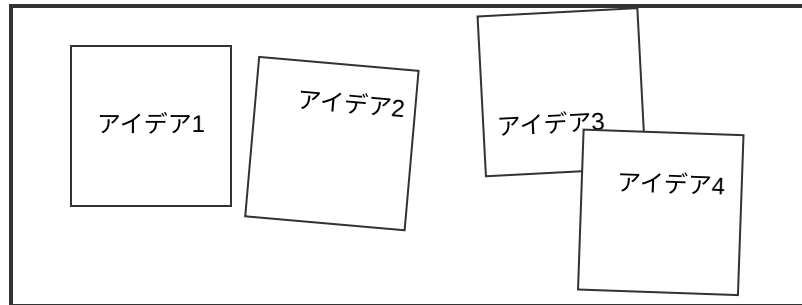
🔍 Q 5Why分析
問題
仕事が終わらない
↓ なぜ？
タスクが多すぎる
↓ なぜ？
断れていない
↓ なぜ？
断る勇気がない
↓ なぜ？
自信がない（真因）

🐟 魚骨図		
人		方法
自信不足		優先順位なし
↑	問題 仕事が終わらない	↑
中断が多い		見積りが甘い
↑		↑
環境		時間

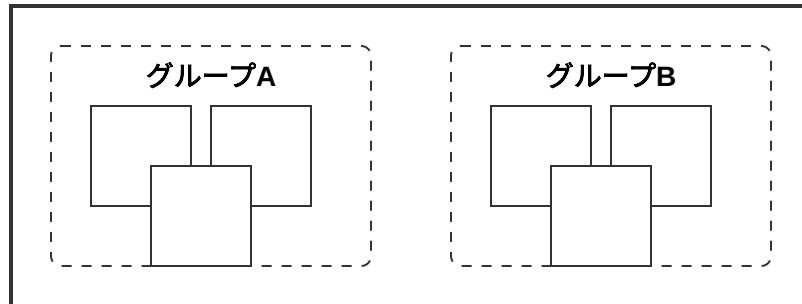
- ✔️「問題」と「課題」の違い：
問題は「困っている状態」で、課題は「解決すべきこと」です。
問題を解決するには、まず正確な課題を見つける必要があります。
- 🔍Q5Why分析: なぜ？を繰り返す：
表面的な原因から、「なぜ？」を5回繰り返し問いかけることで、
問題の根本原因（真因）を特定する手法です。
- 🐟魚骨図: 原因を視覚化する：
問題に影響する様々な要因を、カテゴリー別に「骨」として図示
し、複合的な原因を整理して発見するツールです。
- 💡「真因」を見つける重要性：
表面的な対応では一時的な解決にしかありません。真の原因（真
因）を特定することで、根本的・持続的な問題解決が可能になり
ます。

第3章：解決策のアイデアを広げる

ブレインストーミング



Affinity図法



💡ブレインストーミングの7ルール

- ✔️批判禁止：アイデア出しの段階では評価しない
- ✔️自由奔放：突飛なアイデアも歓迎する
- ✔️量を重視：質より量を優先する
- ✔️結合・改善：他者のアイデアを発展させる

🔄Affinity図法（親和図法）

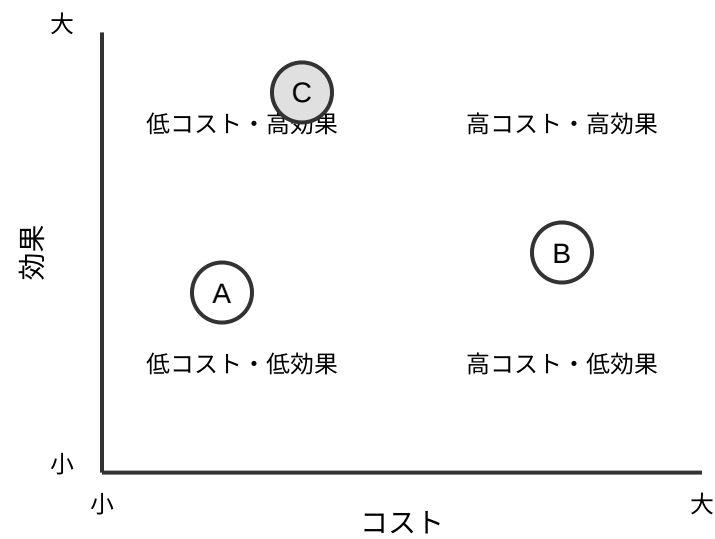
- 付箋などにアイデアを一つずつ書き出す
- 似た内容・関連性のあるものをグループ化する
- 各グループに適切な見出しをつける

第4章：最適な解決策を選ぶ

意思決定マトリクス例

解決策	コスト (30%)	効果 (40%)	実行容易性 (30%)	合計
案A	3	4	2	3.1
案B	5	3	4	3.9
案C	2	5	3	3.5

コスト-効果マッピング



- ✔ 複数の評価基準でアイデアを比較：
単一の基準ではなく、複数の観点から総合的に判断する
- ✔ 意思決定マトリクス：
評価基準ごとにスコア付けし、重み付けを考慮して総合評価する表
- ✔ 重み付けスコアリング表：
基準の重要度に応じて配点を変え、より客観的な評価を可能にする
- ✔ ステークホルダー視点の重要性：
自分だけでなく、家族や職場の人など関係者への影響も考慮する
- ✔ コスト-効果マッピング：
コストと効果の両面から解決策を視覚化し、最適なバランスを見つける

ワーク：最適な解決策を選ぼう！

- ✔1. 日常の小さな問題（例：休日の過ごし方）を一つ決める
- ✔2. 解決策候補を3つ書き出す
- ✔3. 評価基準（例：楽しさ、費用、手軽さ）を2～3つ設定する
- ✔4. 各解決策を評価し、スコアを付ける（1-5点）

あなたの問題： _____

評価基準 → ↓解決策	基準1 _____	基準2 _____	基準3 _____	合計点
解決策1 _____				
解決策2 _____				
解決策3 _____				

評価方法：各項目を1～5点で評価（1：低い → 5：高い）

まとめ：今日から実践！問題解決の力

IDEALモデル 5ステップ

🔍	I dentify	問題を明確にする
🎯	D efine	課題を定義する
💡	E xplore	選択肢を探求する
▶	A ction	行動計画を実行する
🔄	L ookback	結果を評価する

- ✔️ **IDEALモデルの5ステップ：**
問題の明確化、課題の定義、選択肢の探求、行動計画の実行、結果の評価
- 🛠️ **問題解決に役立つ様々なツール：**
5Why分析、魚骨図、ブレインストーミング、Affinity図法、意思決定マトリクス
- ⬆️ **小さな成功体験を積み重ねる：**
小さな「困りごと」から始めて、徐々に解決力を高めていきましょう
- ➡️ **復職に向けての一步：**
日々の問題解決の積み重ねが、自信と回復につながります