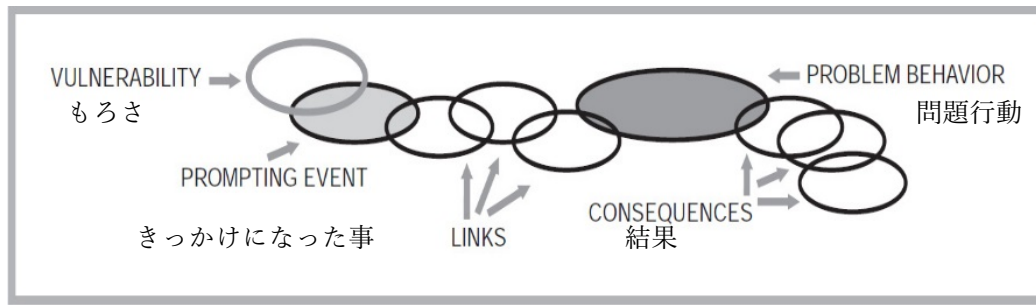


BEHAVIOR CHAIN ANALYSIS WORKSHEET



Client Name: _____

PROBLEM BEHAVIOR 問題行動

What is the problem behavior that I am analyzing?
私が分析しようとしている問題行動は何か。

Date and Time of Problem Behavior: _問題行動の起きた日時_

PROMPTING EVENT きっかけの出来事

What prompting event in the environment led up to my problem behavior? What happened right before the urge or thought to act came to my mind? (e.g., the thought "I give up")

問題行動へと連鎖するきっかけとなった環境内の要因はなんだったか。

その行動をしようとした直前に何を考えたか。(例えば 「あきらめた」 考え)

VULNERABILITY FACTORS もろさ・脆弱さの要素

What things in myself and in my environment made me vulnerable (e.g., lack of sleep)

私自身の中の何が、あるいは私の周りの何が、私を問題行動に流れさせたのかを記述する。(例えば睡眠不足)

BEHAVIOR CHAIN ANALYSIS WORKSHEET

LINKS IN THE CHAIN OF EVENTS 連鎖行動のリンク

To find the links in the chain ask yourself: 連鎖につながるものを見つけるためにする質問

What were my:以下のことはどうだったか

Actions 行動

Body Sensations 体の感覚

Cognitions/Thoughts 考え

Events 出来事

Feelings 感情

List Links in Chronological Order Below

起きた順にリンクを書きなさい

- List of 20 dots for chronological order

Use this column for your Solution Analysis. Complete after you have already analyzed the chain of events.

このコラムはすでに連鎖行動分析をした後に、解決分析のためにこれをしなさい。

What are new skillful behaviors you can use to replace ineffective behaviors used before?

効果のない行動に代わる新しいスキルある行動はなんですか。

- List of 20 dots for solution analysis

BEHAVIOR CHAIN ANALYSIS WORKSHEET

CONSEQUENCES 結果

How did my environment react right after the problem behavior?

問題行動の直後に、私の環境要素はどうリアクションを起こしたか。

How did I feel right after the problem behavior?

問題行動をした直後の私の感情は？

What did I think right after the problem behavior?

問題行動直後に私は何を考えたか。

What harm did my problem behavior cause?

私の問題行動がもたらした害や傷つきは何だったか。

PREVENTION PLANS 予防プラン

Ways I plan to reduce my vulnerability factors in the future:

今後の私のもろさを減らす方法

Skillful behaviors I can do instead of the behaviors I did leading up to problem behaviors (i.e., Solution Analysis):

問題行動につながる行動をするのではなく、私ができるスキルある行動（例えば解決分析）は何か。

REPAIR 修復

What are my plans to repair, correct, and overcorrect the harm?

起きた害や傷の修復、修正のプランは？