

## ワークシート

次のような場面で、あなたはどのように感じ、対応するでしょうか？実際の経験や仮定で構いません。自分の反応を振り返って書き出してみましょう。

状況	感じた事・行動	振り返ってみると、そこに「無自覚な偏見」があると思いますか？
A. 利用者から「知り合いに会ったら恥ずかしいから、遠くの精神科に通院している」と言われた。		
B. 23歳の利用者から、「恋人ができた」「主治医はいい顔をしなかった」「明日もデート。嬉しすぎて眠れてない」と聞いた。		
C. 利用者から、「鬱でしんどいつて障害のない友達に話したら、『私だって落ち込むことはあるよ。同じだよ』って言われた。励ましてくれるつもりだったかもしれないけど、全然違うのに」と言われた。		