

QUICK SELF-CHECK



人との関わり・ コミュニケーションを見る7つの問い

このシートについて

人との関わりやコミュニケーションで迷ったとき、

本人について答えを出す前に、自分の見方へ一度立ち戻るための7つの問い

です。

全部を毎回考える必要はありません。今の自分に引っかかった問いを、一つ選ぶだけでも構いません。

このシートは、本人のコミュニケーション能力を評価するためのものでも、自分の支援を採点するためのものでもありません。

「私は今、何を見て、どう考えているだろう？」

と、一度自分へ問い返すために使います。

安全に関わる場面では

安全に関わるものが起きているときは、

この7つの問いより先に、まず安全を守ります。

本人を理解しようとするのと、他者の安全・権利を守ることを、どちらか一方にしません。

安全が確保されたあとで、自分がその場面をどう見ていたかを振り返ります。

このシートを使って、今したいこと

- | | |
|--|---|
| ☐ 一度立ち止まって、自分の見方を振り返りたい | ☐ 本人だけに理由を置いていないか確認したい |
| ☐ 実際に起きたことと、自分の解釈を分けたい | ☐ 自分の「当たり前」や期待に気づきたい |
| ☐ 「伝えた」と「届いた」を分けて考えたい | ☐ 本人が表したことと、自分の読み取りを分けたい |
| ☐ 自分の関わり方も場面の条件として見たい | ☐ まだ分からないことを残したい |
| ☐ 次に持つ問いを見つけたい | ☐ 今はまだ、何から考えればよいか分からない |

1 私は、本人だけに理由を置いていないか？

「参加しない」「待てない」「分かっていない」「会話が噛み合わない」と感じたとき、

本人の中だけに理由を探していなかったでしょうか。

相手の関わり方、活動、情報、環境、そして自分の関わり方も、その場面の条件です。

自分について気づいたこと

2 私は、実際に起きたことと、自分の解釈を分けているか?

「嫌だった」「理解していない」「わざとだった」など、自分の中に浮かんだ言葉は、

実際に確認できたことと同じではありません。

自分が何を見て、そこから何を考えたのか、一度分けてみます。

自分について気づいたこと

3 私には見えている情報やルールが、本人にも同じように見えていると思い込んでいないか?

自分には、

- 今何をするか
- 誰の番か
- 次は何か
- 何が変わったか
- 今何について話しているか

が分かっている、

本人にも同じ情報が同じ形で見えていたとは限りません。

「説明したから分かるはず」と考えていなかったか、自分の前提を振り返ります。

自分について気づいたこと

4

私は、「伝えた」と「届いた」を同じにしていないか？

自分が言ったこと、見せたこと、説明したことと、

■ 本人が実際に使える形で情報へアクセスできたこと

は同じとは限りません。

また、

■ 理解したことと、そのとおりにすぐ行動したこと

も同じとは限りません。

「言ったのに」と感じたとき、自分は何を前提にしていたかを振り返ります。

自分について気づいたこと

5 私は、本人が表したことと、自分が読み取った意味を同じにしていないか?

返事がない、違うことを言う、同じ言葉を繰り返す、離れる、戻る。

そのとき、

■ 本人が実際に表していたこと

と、

■ 自分がそこから読み取った意味

を同じものとして扱っていなかったでしょうか。

「きっこうだ」と思ったときほど、一度自分の読み取りとして置いてみます。

自分について気づいたこと

6 私は、自分が期待する「参加・待つ・答える・理解する」の形を基準にしていらないか?

「参加するなら、みんなと同じように」

「順番なら、静かに待つ」

「質問したら、聞いたことに答える」

「理解したなら、そのとおりに動く」

こうした基準が、自分の中の「当たり前」になっていないでしょうか。

本人がすでに使っている方法や、別の形で成立している関わりを見落としていないか

も振り返ります。

自分について気づいたこと

7 私は、自分の関わり方も場面の条件として振り返り、まだ分からないことを残せているか?

本人へ変化を求める前に、

- 自分の伝え方
- 質問の仕方
- 待つ時間
- 情報の示し方
- 活動の組み立て
- 自分の焦りや期待

も見てみます。

そして、すぐに理由を決めず、

まだ分からないことを残すこと

も大切にします。

自分について気づいたこと

最後に

今、一番残っている問い

全部に答えなくても構いません。

本人について答えが増えることより、自分の見方に一つ気づき、次に持つ問いが一つ増えれば十分です。

この7つの問いで大切にしたいこと

このシートの目的は、

本人を相手や集団に合わせること

でも、

支援者である自分を責めること

でもありません。

人との関わりやコミュニケーションは、

本人一人の中だけで起きるものではありません。

だからこそ、

「本人はどうか?」だけでなく、「私はこの場面をどう見ていたのか?」

へ戻ります。