



第2巻 実践シート集

自分の見方を見つめ直す・関わり後を見る・相談につなぐ

この実践シート集について

本で学んだ見方を、実際の支援や生活場面へ。

この実践シート集には、必要なときに使いやすい3つのワークをまとめています。

3つ全部を使う必要はありません。

今考えたいことに合わせて、必要なところだけ使ってください。

1 | 少し立ち止まって、自分の見方を見つめ直す

本人と周囲との「あいだ」を見ながら、自分の見方を見つめ直す | Short Route

一つの場면을短く振り返り、

自分が何を見ていたか

自分が何を「当たり前」と考えていたか

本人と周囲との「あいだ」で、まだ見ていなかったことは何か

を整理して、今の問いへ戻ります。

2 | 関わりのをとを見る

関わりを見直したあと、変化を5つの視点でしてみる

「落ち着いた」「やり取りできた」「スムーズになった」だけで終わらず、

☐ 自分の見方

☐ 自分の関わり

☐ 本人が使っている方法

☐ 相手・情報・環境

☐ 関係・参加・生活

から振り返ります。

3 | 一人で閉じず、誰かと一緒に考える

相談するための言葉にしてみる

分かっていること、まだ分からないこと、自分の見方、今の問いを整理し、相談につなげます。

正しい答えを書くための資料ではありません。

空欄があっても、「まだ分からない」が残っても構いません。

Caseについて分析しきることより、

「私はこの場面をどう見ていたのだろう」

と、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、

この実践シートより先に、まず安全を守ります。

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

理解することは、許容することではありません。

安全を守ることは、本人を罰することと同じではありません。

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、どんな前提や期待を持っていたかを振り返ります。

どれを使う?

今の目的に近いところから始めてください。

順番どおりに使う必要はありません。

少し振り返る

一つの場面を短く整理して、

自分の見方・期待・関わり方

をもう一度見る。

Short Route

関わり後を見る

関わり方や環境を見直したあと、

何が、誰にとって、どのように変わったか

を5つの視点から見る。

5つの視点

相談につなぐ

分かっていること／まだ分からないこと／自分の見方／今の問いを整理して、

一人で答えを完成させず、誰かと考える。

相談

もっと丁寧に振り返りたいとき

第2巻 連動ワークブックには、

自分の見方・前提・支援の目的を、もう少し丁寧に振り返るFull Route

を収録しています。

Short Routeで足りないときに使います。

WORK 1

本人と周囲との「あいだ」を見ながら、自分の見方を見つめ直す

少しだけ振り返る | Short Route

一つの場面を、少しでも立ち止まって見ます。

全部書く必要はありません。

途中で負担が大きくなったら、そこで終えて構いません。

このワークは、

本人を評価するためでも、自分を責めるためでもありません。

その場面で、

自分に何が見えていたか

を整理するために使います。

STEP 1 | 場面

1 | 最近、気になった場面

細かく説明しきらなくても構いません。

STEP 2 | そのときの自分

ここでは、自分の良し悪しを評価しません。

その場面で自分に何が起きていたかを、条件の一つとして見てみます。

2 | そのとき、自分には何が起きていましたか？

- | | |
|---|---|
| ☐ 時間を気にしていた | ☐ 次の予定があった |
| ☐ 他の人への対応があった | ☐ 周囲を待たせていた |
| ☐ 安全面を気にしていた | ☐ 業務や記録が残っていた |
| ☐ 疲れていた | ☐ 気持ちに余裕がなかった |
| ☐ 同じことが何度も続いていた | ☐ 本人に早く分かってほしいと思っていた |
| ☐ 会話や活動を進めたいと思っていた | ☐ 周囲の人のことを気にしていた |
| ☐ その他 | |

その他・補足

STEP 3 | 最初の見方を少し分ける

3 | そのとき、頭に浮かんでいた言葉

例：

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 参加していない | ☐ 待てない |
| ☐ 分かっていない | ☐ 何も伝えていない |
| ☐ 話が噛み合わない | ☐ 言ったのにやらない |

少し言い換えてみる

「私は今、_____と考えている。」

それは、どれに近いでしょうか？

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 実際に確認できたこと | ☐ 自分の考え・解釈 |
| ☐ 自分の期待 | ☐ 心配していること |
| ☐ 予想していること | ☐ まだ分からないこと |

浮かんだ考えを否定する必要はありません。

すぐに事実だと決めず、一度自分の見方として眺めてみます。

気づいたこと

STEP 4 | 自分は、何を見ていた?

4 | その場面で、自分が見ていたもの

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 本人の行動 | ☐ 本人の言葉・表情・伝え方 |
| ☐ 相手の行動・関わり | ☐ 活動・ルール・役割 |
| ☐ 予定・時間 | ☐ 情報の伝え方・届き方 |
| ☐ 周囲の人・集団 | ☐ 場所・物・環境 |
| ☐ 安全・権利 | ☐ 自分の関わり方 |
| ☐ その他 | ☐ 分からない |

5 | 今振り返ると、自分があまり見ていなかったもの

STEP 5 | 自分の「当たり前」を見る

6 | その場面で、自分は何を期待していましたか？

たとえば、

- | | |
|--|--|
| ☐ みんなと同じように参加する | ☐ 順番を静かに待つ |
| ☐ 説明を聞いたら理解する | ☐ 質問には聞いたことを答える |
| ☐ 理解したらそのとおりに行動する | ☐ 予定変更を受け入れる |

などです。

7 | その期待は、本人にも分かる形で共有されていたでしょうか？

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ そう思う | ☐ 一部はそう思う |
| ☐ まだ分からない | ☐ 振り返ると、自分の中だけの「当たり前」だったかもしれない |

気づいたこと

STEP 6 | 本人と周囲との「あいだ」へ視点を広げる

本人の気持ちを当てる必要はありません。

8 | 自分には、どう見えていましたか？

9 | 本人と周囲との「あいだ」で、どんな条件があったでしょうか？

気になるものだけで構いません。

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 相手の関わり方 | ☐ 活動の目的やルール |
| ☐ 順番・予定・時間 | ☐ 情報の量・伝え方 |
| ☐ 質問の仕方 | ☐ 待つ時間 |
| ☐ 選べること／選べないこと | ☐ 本人が使える確認方法 |
| ☐ 周囲の人の動き | ☐ 安全・権利 |
| ☐ 自分の関わり方 | ☐ その他 |
| ☐ まだ分からない | |

今、気になっていること

STEP 7 | 今の問いへ

10 | 振り返る前と比べて、自分の見方に何が増えましたか？

11 | 今、どんな問いが残っていますか？

すぐに支援方法を決めず、

「次に何を見れば、もう少し本人と周囲との関係が分かるだろう？」

「私は次に、何をもう一度見てみたいだろう？」

と考えます。

ここで振り返りを終えても構いません。

STEP 8 | 今できそうな、小さな一歩

任意

答えを完成させなくても構いません。

- | | |
|--|---|
| ☐ 次の場面でもう一度観察する | ☐ 自分の伝え方を一つ見直す |
| ☐ 待つ時間を見直す | ☐ 本人が確認できる方法を考える |
| ☐ 活動・情報・環境の条件を一つ見直す | ☐ 記録を見直す |
| ☐ 本人に確認できる方法を考える | ☐ 家族・職員などから情報を聞く |
| ☐ 誰かに相談する | ☐ もう少し考える |
| ☐ 今は決めない | ☐ その他 |

今できそうなこと

問いが残ったこと、自分の見方に気づいたことも、次に本人と向き合うための材料です。

WORK 2

関わりを見直したあと、変化を5つの視点で見してみる

関わり方や環境を見直したあと、

「落ち着いた」「やり取りできた」「スムーズになった」

だけで「良くなった」と決めないための振り返りです。

何が、誰にとって、どのように変わったのか。

本人の生活へ戻りながら、自分自身の見方も含めて5つの視点から見えます。

全部埋めなくても構いません。

STEP 0 | この振り返りで、今の自分が確かめたいこと

- | | |
|--|---|
| ☐ 自分の見方が変わったか振り返りたい | ☐ 自分の関わり方が変わったか見たい |
| ☐ 本人が使っている方法に変化があったか見たい | ☐ 相手・情報・環境の変化を見たい |
| ☐ 関係・参加・生活への影響を見たい | ☐ 「うまくいった」の意味を考え直したい |
| ☐ 支援者にとっての変化と本人にとっての変化を分けたい | ☐ 次に何を確かめるか考えたい |
| ☐ 今はまだ、何を確かめたいか分からない | |

まず、振り返る場面を決める

場面

期間

View 1 | 自分の見方

1 | 自分の捉え方や問いに、どんな変化がありましたか？

たとえば、

- | | |
|---|---|
| ☐ 「本人の問題」と見ていたところから、周囲との関係も見ることがようになった | ☐ 「分かっているのにしない」から、「何が届いていたのだろう」に変わった |
| ☐ 「会話が噛み合わない」から、「何を共有できていたのだろう」に変わった | |

などです。

View 2 | 自分の関わり

2 | 自分の伝え方、待ち方、質問、情報提示、関わる距離、支援の目的などに変化はありましたか？

View 3 | 本人が使っている方法

3 | 本人がこれまで使ってきた伝え方、確認、選択、拒否、援助要請などは、使いやすくなりましたか?

例:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 選ぶ | ☐ 断る |
| ☐ 確認する | ☐ 待つ |
| ☐ 休む | ☐ 助けを求める |
| ☐ 指さす | ☐ 見る |
| ☐ 写真やカードを使う | ☐ 同じ言葉を使って伝える |
| ☐ その場から離れる | |

View 4 | 相手・情報・環境

4 | 相手の関わり、活動、ルール、予定、時間、情報、環境条件などに変化はありましたか？

5 | やり取り、参加、本人の意思の反映、生活のしやすさなどに変化はありましたか？

STEP 1 | 「うまくいった」を、もう一度考える

A | 本人にとって良い変化だったと言えますか？

☐ そう思う

☐ まだ分からない

☐ 一部はそう思う

☐ 別の見方も必要だと思う

そう考えた理由

STEP 1 | 「うまくいった」を、もう一度考える

B | 自分や周囲にとってやりやすくなったことと、本人にとっての変化を混同していないでしょうか?

STEP 2 | まだ分からないことを残す

「まだ分からない」と分かったことも、振り返りの成果です。

まだ分からないこと

STEP 3 | 次に持っていく問い

1 | 次に確かめたい問い

2 | 次に確かめたい問い

STEP 4 | 振り返る前と比べて、何が見えてきましたか？

- | | |
|---|--|
| ☐ 自分の見方の変化に気づいた | ☐ 自分の関わり方の変化に気づいた |
| ☐ 本人が使っている方法に目が向いた | ☐ 相手側の条件に目が向いた |
| ☐ 情報・活動・環境の影響に気づいた | ☐ 関係や参加まで見られた |
| ☐ 自分にとっての「うまくいった」と本人の変化を分けて考えた | ☐ まだ分からないことが見つかった |
| ☐ 次に確かめたい問いができた | ☐ 特に変わらない |
| ☐ まだよく分からない | ☐ その他 |

今、残っていること

この5つの視点について

この5つの視点は、ABA・ICF・Structured TEACCHingの公式分類ではありません。

第2巻で、

本人と周囲との関係を見ながら、支援者自身の見方と支援後の変化を振り返るための整理

です。

必要なところだけ使って構いません。

WORK 3

相談するための言葉にしてみる

一人で答えを完成させず、誰かと一緒に考えるために

相談するための「正しい文章」を作るためのものではありません。

今分かっていること、まだ分からないこと、自分が今どう見ているか、今持っている問いを少し整理して、

誰かと一緒に考えられる形

へつなぎます。

相談は、答えをもらうことだけではありません。

まず、使い方を選びます

A |すでに別のワークで整理している

前のワークを見ながら、相談に必要なところだけ使います。

同じことを書き直す必要はありません。

B | この資料だけ使う

ここで、相談に必要なことだけ簡単に整理します。

全部書く必要はありません。

STEP 1 | 今、相談したい場面

1 | 今、相談したい場面・気になっていること

STEP 2 | 分かっていること・分からないこと・自分の見方・今の問い

2 | ここまで確認できていること

3 | まだ分からないこと

4 | 今、自分はこの場面をどう見えていますか？

「私は今、_____と考えている。」

5 | 今、持っている問い

STEP 3 | 何を一緒に考えてほしい?

- | | |
|---|---|
| ☐ 一緒に状況を整理してほしい | ☐ 自分とは違う見方を聞きたい |
| ☐ 自分の考えを一度聞いてほしい | ☐ 本人について別の可能性を一緒に考えたい |
| ☐ 自分の見方や前提を一緒に振り返りたい | ☐ 「伝えた／届いた」を一緒に整理したい |
| ☐ 本人と相手双方の安全・権利を考えたい | ☐ 自分の関わり方で変えられる条件を考えたい |
| ☐ 次に何を観察するとよいか相談したい | ☐ 他の専門職につないだ方がよいか相談したい |
| ☐ とりあえず話を聞いてほしい | ☐ 誰に相談するとよいか一緒に考えてほしい |
| ☐ その他 | |

その他・補足

STEP 4 | 誰と考える?

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 同僚 | ☐ 先輩職員 |
| ☐ サービス管理責任者 | ☐ 管理者 |
| ☐ 看護職 | ☐ 心理職 |
| ☐ 医療職 | ☐ 家族 |
| ☐ 相談支援専門員 | ☐ 他事業所・関係機関 |
| ☐ その他 | ☐ 誰に相談すればよいかわからない |

思い浮かぶ人・機関

「誰に相談すればよいかわからない」こと自体を、誰かに相談しても構いません。

STEP 5 | 相談をどう切り出す?

相談の最初の一言が難しいときは、下の形を使っても構いません。

少し相談したいことがあります。
_____ の場面について、
_____ までは確認できていますが、
_____ がまだ分かりません。
私は今、_____ と見えています。
_____ という問いを持っています。
一緒に整理してもらえませんか。

この形をそのまま使う必要はありません。

自分の言葉で書いてみる | 任意

STEP 6 | 相談したあと、今どう見えていますか?

任意

相談しても、答えが一つに決まるとは限りません。

新しく分かったこと

別の見方が増えたとしたら

まだ分からないこと

今、残っている問い／次に確かめたいこと

相談が「うまくいったか」を評価するのではなく、自分の見方や問いがどうなったかを見ます。

STEP 7 | 今、残っている問い／次にできそうなこと

今、残っている問い

次にできそうなのがあれば | 任意

- | | |
|--|--|
| ☐ 次の場面をもう一度観察する | ☐ 自分の関わり方を一つ見直す |
| ☐ 本人に確認できる方法を考える | ☐ 記録を見直す |
| ☐ 情報・活動・環境の条件を一つ見直す | ☐ 別の人にも相談する |
| ☐ 必要な専門職へ相談する | ☐ もう少し考えてみる |
| ☐ 今は決めない | ☐ その他 |

補足

一人で答えを出す必要はありません。
分からないことや、自分の見方を言葉にして、誰かと一緒に考えることも支援の一部です。

この資料について

この資料は、『本人にはどう見えている?』第2巻の内容を振り返り、

本人と周囲との関係を見ながら、支援者自身の見方・関わり・問いを整理するための補助資料

です。

特定の本人への支援方法を決定したり、診断・医療判断を行ったりするための資料ではありません。

実際の本人に関する情報を記入する場合は、所属先やご家庭の個人情報・記録管理のルールに従ってください。

緊急性のある安全上・身体上・医療上の問題については、この資料での整理よりも、所属先の手順や必要な専門職への連絡・相談を優先してください。