



強い行動を前にしたとき、自分へ戻る10の問い

判断を急ぎそうなときに、もう一度「自分は今、どう見えているか」へ戻る

このシートについて

強い拒否、混乱、同じやり方を求めること、音や刺激から離れること。

行動が強く見える場面ほど、支援する側も、

- 早く止めなければ
- 早く落ち着かせたい
- 原因を知りたい
- この場を進めたい

と判断を急ぎやすくなります。

この10の問いは、

本人について答えを出すためのチェックリストではありません。

強い行動を前にしたとき、

私は今、何を見ているか。

何を急いでいるか。

何を見落としやすくなっているか。

へ戻るための問いです。

全部使う必要はありません。

今、一番気になる問いだけでも構いません。

安全に関わる場面では

緊急性のある安全上・身体上・医療上の問題があるときは、

このシートで振り返るより先に、必要な安全確保・所属先の手順・専門職への連絡や相談を優先します。

このシートは、緊急対応手順・身体介入手順・医療判断の代わりではありません。

また、

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。

安全を守ったあとで、

自分の見方へ戻ります。

このシートを使って、今したいこと

- ☐ 強い行動を前にした自分の見方を振り返りたい
- ☐ 原因やラベルへ急いでいないか確認したい
- ☐ 本人がすでに使っている方法を見直したい
- ☐ 自分の関わりや環境を見直したい
- ☐ 安全と本人の選択・権利を一緒に考えたい
- ☐ まだ分からないことを整理したい
- ☐ 誰かに相談する前に考えを整理したい
- ☐ その他

問い1

私は、まず安全を確保できているか？

強い行動を理解しようとする前に、

今、安全に関わるものが起きていないか

を確認します。

- 本人の安全
- 周囲の人の安全
- 身体上・医療上の心配
- 緊急性

があるときは、振り返りより対応を優先します。

そのうえで、

安全を守ることと、行動を止めることだけを目標にすることを同じにしない

ようにします。

自分について気づいたこと

問い2

私は、行動の強さを「原因が分かったこと」と同じにしていないか？

行動が大きい。

強い拒否がある。

繰り返し起きる。

それだけで、

原因が一つに決まったわけではありません。

強く見えるほど、私たちは「理由があるはず」「これが原因だろう」と急ぎたくなることがあります。

自分への問い

私は、行動の強さから、原因の確かさまで大きく見積もっていないだろうか？

自分について気づいたこと

問い3

私は、実際に起きたことと、自分の解釈を分けているか？

例えば、

「同じ順番でやり直した」

は観察できたことです。

一方、

「こだわりだから」

「分かっていないから」

「感覚が原因だから」

は、まだ解釈や可能性かもしれません。

自分への問い

私は、見たことと、自分が意味づけたことを同じにしていないだろうか？

自分について気づいたこと

問4

私は、「止めたい」「落ち着かせたい」という気持ちから、一つの原因やラベルへ急いでいないか？

強い場面では、

- ・早く安全にしたい
- ・早く落ち着いてほしい
- ・周囲への影響を減らしたい
- ・次の活動へ進みたい

と感ずることがあります。

それ自体を責める必要はありません。

ただ、その焦りから、

- 拒否
- こだわり
- 感覚
- 強い行動
- 理解不足

などの言葉へ早く整理したくなっていないかを振り返ります。

自分への問い

私は今、考えたいのか。それとも、早く答えを決めて安心したいのか？

自分について気づいたこと

問い5

私は、条件が変わると本人の反応や参加も変わる可能性を見ているか？

同じ本人でも、

- 人
- 場所
- 時間
- 順番
- 活動
- 音
- 情報
- 見通し
- 選べる余地
- 関わり方

が変わると、反応や参加の仕方が変わることがあります。

自分への問い

私は、「本人はこういう人」と固定して見る前に、条件による違いを見ているだろうか？

自分について気づいたこと

問い7

私は、自分の関わり方や環境も、場面の条件として振り返っているか？

本人だけを見ていると、

「本人の中に原因がある」

という見方へ偏りやすくなります。

でも場面には、

- 自分の言葉
- 質問
- 距離
- 待つ時間
- 周囲の人数
- 活動の進め方
- 情報の示し方
- 音や刺激
- 予定や時間

もあります。

自分への問い

私は、自分もその場面をつくっている条件の一つとして見ているだろうか？

自分について気づいたこと

問い8

私は、健康・身体面や専門的な確認が必要な可能性を残しているか？

支援場面の観察だけでは判断しきれないことがあります。

例えば、

- ・体調
- ・痛み
- ・睡眠
- ・聞こえ
- ・感覚
- ・薬
- ・身体状態
- ・コミュニケーション上の確認

などです。

自分への問い

私は、支援の工夫だけで説明しようとせず、必要なら専門的な確認につなぐ余地を残しているだろうか？

自分について気づいたこと

問い9

私は、本人の好み・選択・拒否・確認の方法と、本人・他者の安全や権利をどちらも大切にしているか？

本人中心であることは、

本人の希望だけを通すこと

ではありません。

一方で、安全を守ることも、

本人の選択や拒否をすべて小さくすること

ではありません。

変えられない条件と、本人が本当に選べる部分を分けます。

自分への問い

私は、安全と権利を二者択一にせず、本人に残せる選択や確認の方法を探しているだろうか？

自分について気づいたこと

問い10

私は、まだ分からないことを残せているか？

強い場面ほど、

答えがない状態に耐えることが難しくなります。

だからこそ、

- 確認できていること
- 可能性として考えていること
- まだ分からないこと

を分けます。

自分への問い

私は今、「分からない」を埋めるために答えを急いでいないだろうか？

自分について気づいたこと

今、一番残っている問い

10の問いを全部使わなくても構いません。

今、自分に一番残った問いを一つだけ書きます。

この10の問いで大切にしたいこと

この問いは、

本人を評価するためでも、

支援者を採点するためでもありません。

強い行動を前にしたとき、

私は何を急いでいたのか。

何を守ろうとしていたのか。

何が見えにくくなっていたのか。

へ戻るためのものです。

そして最後に、

次に本人と向き合うとき、自分はどんな問いを持っていたいだろう。

を残します。