

『本人にはどう見えている？』第3巻 連動資料

第3巻 実践シート集

強い行動を前にした自分を見る・支援後を見る・相談につなぐ

この実践シート集について

この実践シート集には、第3巻を読んだあと、実際の支援や生活場面へ持ち帰りやすい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 | 少しだけ立ち止まる

強い行動を前にした自分を、少しだけ振り返る | Short Route

一つの場면을短く振り返り、

自分が何を見ていたか

何を急いでいたか

何が見えにくくなっていたか

を整理します。

2 | 支援のあとを見る

支援後の変化を5つの層で見してみる

「落ち着いた」「行動が弱くなった」だけで終わらず、

- ・対象となる行動
- ・本人がすでに使っている方法
- ・支援者
- ・環境
- ・活動・参加・生活

から振り返ります。

3 | 一人で抱え込まない

強い場면을、一人で抱え込まず相談するための言葉にする

分かっていること、まだ分からないこと、自分がどう見ていたかを整理し、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。

Caseや本人について原因を決めることより、

「私はこの場면을どう見ていたのだろう」

へ戻るために使います。

空欄があっても、「まだ分からない」が残っても構いません。

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、

この実践シートでの振り返りより先に、まず安全を守ります。

緊急性のある安全上・身体上・医療上の問題がある場合は、所属先の手順や必要な専門職への連絡・相談を優先します。

この資料は、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。

理解することは、許容することではありません。

安全を守することは、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、

自分は、その場面をどう見ていたのか

へ戻ります。

どれを使う？

少し振り返る

強い場면을短く整理し、

自分の見方・焦り・判断

をもう一度見る。

Short Route

支援後を見る

関わり方や環境を見直したあと、

何が、誰にとって、どう変わったか

を5つの層で見る。

5つの層

相談につなぐ

安全上の心配、分かっていること、まだ分からないこと、自分の見方を整理し、

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3巻 連動ワークブックには、

強い行動を前にした自分の見方・判断・支援目的を、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 | Short Route

WORK 1

強い行動を前にした自分を、少しだけ振り返る

少しだけ振り返る | Short Route

このワークでは、本人について答えを完成させません。

強い行動を見ていた自分に、何が起きていたか

を短く振り返ります。

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。

STEP 1 | 場面と、まず安全

1 | 最近、気になった場面

2 | その場面で、安全に関わることはありましたか？

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 本人の安全 | ☐ 周囲の人の安全 |
| ☐ 身体上・医療上の心配 | ☐ 緊急性があった |
| ☐ 特に思い当たらない | ☐ まだ分からない |

安全のために必要だった対応

安全に関わる対応が必要なときは、振り返りより先に対応します。

WORK 1 | Short Route

STEP 2 | そのときの自分

3 | そのとき、自分には何が起きていましたか？

- | | |
|---|---|
| ☐ 早く止めなければと思った | ☐ 早く落ち着いてほしいと思った |
| ☐ 本人や周囲の安全が気になった | ☐ 時間を気にしていた |
| ☐ 次の予定があった | ☐ 周囲の視線が気になった |
| ☐ 同じことが続いて疲れていた | ☐ どうしてよいか分からず不安だった |
| ☐ 原因を早く知りたいと思った | ☐ その他 |
| ☐ 特に思い当たらない | |

自分について気づいたこと

自分を責めるためではなく、自分の状態も場面の条件として見ます。

WORK 1 | Short Route

STEP 3 | 最初に浮かんだ言葉を見る

4 | そのとき、頭に浮かんだ言葉

例：

- 拒否
- こだわり
- 感覚
- 混乱
- 危険
- 分からない
- いつものこと

その言葉は、どれに近いでしょうか？

- ☐ 実際に確認できたこと
- ☐ 自分の解釈
- ☐ ラベル
- ☐ 心配
- ☐ 予想
- ☐ まだ分からないこと

気づいたこと

WORK 1 | Short Route

STEP 4 | 事実と解釈を少し分ける

5 | 実際に確認できたこと

できるだけ、見たこと・聞いたこと・順序で書きます。

6 | 自分がそこから考えたこと

行動が強く見えることと、原因が分かったことを同じにしません。

WORK 1 | Short Route

STEP 5 | 強くなる前を見る

7 | 強くなる前に、本人は何か方法を使っていませんでしたか？

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 言葉で伝える | ☐ 身振り・表情・視線 |
| ☐ 拒否する | ☐ 選ぶ |
| ☐ 確認する | ☐ 距離を取る |
| ☐ 休む | ☐ 自分で調整する |
| ☐ 人に助けを求める | ☐ その他 |
| ☐ 確認できなかった | ☐ まだ分からない |

今、気づくこと

強い行動だけでなく、その前から本人が使っていた方法も見ます。

WORK 1 | Short Route

STEP 6 | 条件と、自分の関わりを見る

8 | その場面には、どんな条件がありましたか？

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 人 | ☐ 活動 |
| ☐ 時間・順序 | ☐ 情報・見通し |
| ☐ 音・刺激 | ☐ 距離 |
| ☐ 人数 | ☐ 選べること／選べないこと |
| ☐ 自分の言葉 | ☐ 自分の待ち方 |
| ☐ 自分の距離 | ☐ その他 |
| ☐ まだ分からない | |

今、気になっている条件

WORK 1 | Short Route

STEP 7 | 今も分からないこと

9 | 今も「まだ分からない」こと

- ☐ 本人が何を避けたかったか
- ☐ どの条件が影響したか
- ☐ 音や刺激の影響
- ☐ 自分の関わりがどう影響したか

- ☐ 本人が何を確かめたかったか
- ☐ 健康・身体面
- ☐ 本人に情報がどう届いていたか
- ☐ その他

今、分からないまま残すこと

「分からない」を残すのは、考えていないからではありません。

WORK 1 | Short Route

STEP 8 | 次に持っていく問い

10 | 次に似た場面があったとき、何を先に見たいですか？

11 | 今、自分や環境側でできそうな小さな一歩

- | | |
|---|--|
| ☐ 観察を増やす | ☐ 自分の言葉や待ち方を見直す |
| ☐ 情報の示し方を見直す | ☐ 本人が選べる部分を確認する |
| ☐ 本人が使っている方法を周囲で共有する | ☐ 健康・身体面を確認する |
| ☐ 他の支援者・家族と見方を共有する | ☐ 専門職へ相談する |
| ☐ 今は何も決めず、問いを持っておく | ☐ その他 |

今の問い／小さな一歩

WORK 2 | 5つの層

WORK 2

支援後の変化を5つの層で見してみる

支援や環境を見直したあと、

「行動が弱くなった」

だけで良い変化と決めないためのワークです。

本人の行動だけでなく、

- 本人が使っている方法
- 支援者
- 環境
- 活動・参加・生活

まで見ます。

この5層は、ABA・ICF・Structured TEACCHingの正式分類ではありません。

第3巻で支援後の変化を振り返るための見方です。

STEP 0 | 振り返る場面

1 | 何を見直したあとの変化を見ますか？

2 | どのくらいの期間を振り返りますか？

WORK 2 | 5つの層

第1層 | 対象となる行動

3 | 最初に気になっていた行動は、どう変わりましたか？

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 弱くなった | ☐ 回数が減った |
| ☐ 短くなった | ☐ 起きる場面が変わった |
| ☐ あまり変わらない | ☐ 強くなった |
| ☐ まだ分からない | ☐ 行動だけでは評価しにくい |

実際に確認できた変化

ここだけで「良くなった」と決めません。

WORK 2 | 5つの層

第2層 | 本人がすでに使っている方法

4 | 本人が使っている方法に変化はありましたか？

例えば、

- 断る
- 選ぶ
- 確認する
- 距離を取る
- 休む
- 助けを求める
- 見通しを確認する
- 自分で調整する

などです。

使いやすくなった方法

使いにくくなった／失われていないか

行動を減らすために、本人の伝える方法まで小さくしていないかを見ます。

WORK 2 | 5つの層

第3層 | 支援者の変化

5 | 支援する側は、何か変わりましたか？

- | | |
|---|--|
| ☐ 言葉のかけ方 | ☐ 待つ時間 |
| ☐ 距離 | ☐ 観察の仕方 |
| ☐ 原因を急いで決めなくなった | ☐ 本人の小さな表出を見るようになった |
| ☐ Safetyと行動抑制を分けて考えるようになった | ☐ 他の支援者と共有するようになった |
| ☐ その他 | ☐ まだ分からない |

支援者側の変化

WORK 2 | 5つの層

第4層 | 環境の変化

6 | 環境や条件は、何か変わりましたか？

- ☐ 人
- ☐ 時間・順序
- ☐ 音・刺激
- ☐ 人数
- ☐ 確認方法
- ☐ その他
- ☐ 活動
- ☐ 情報・見通し
- ☐ 距離
- ☐ 選択肢
- ☐ 休める場所
- ☐ まだ分からない

環境側の変化

WORK 2 | 5つの層

第5層 | 活動・参加・生活

7 | 本人の活動・参加・生活には、どんな変化がありましたか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 参加しやすくなった | ☐ 本人の選択が反映されやすくなった |
| ☐ 拒否・確認が伝わりやすくなった | ☐ 安全に参加できる場面が増えた |
| ☐ 生活の幅が広がった | ☐ 生活が不必要に狭くなった |
| ☐ 避ける場面が増えた | ☐ 大きな変化はない |
| ☐ まだ分からない | ☐ その他 |

本人の生活について気づくこと

WORK 2 | 5つの層

「良い変化」だったかを見直す

8 | 行動が弱くなったこと以外に、本人にとって良かったことはありますか？

WORK 2 | 5つの層

9 | 反対に、行動が弱くなった代わりに失われたものはありますか？

- ☐ 本人の選択
- ☐ 拒否する方法
- ☐ 確認する方法
- ☐ 休む・離れる方法
- ☐ 活動への参加
- ☐ 人との関係
- ☐ 生活の幅
- ☐ 特に思い当たらない
- ☐ まだ分からない
- ☐ その他

気づいたこと

WORK 2 | 5つの層

安全と権利を見る

10 | 本人・他者双方の安全や権利は、どう変わりましたか？

本人中心と安全を二者択一にしません。

まだ分らないこと

11 | 今も確認できていないこと

WORK 2 | 5つの層

12 | 健康・身体面や専門的確認が必要な可能性

- ☐ ある
- ☐ まだ分からない

- ☐ ないと思う
- ☐ すでに確認・相談している

必要なら、誰と確認するか

WORK 2 | 5つの層

次に持っていく問い

13 | 次に観察したいこと

14 | 今、自分に残っている問い

WORK 2 | 5つの層

振り返る前と今

15 | 最初は、何を「良くなった」と考えていましたか？

16 | 今は、何を見ながら変化を考えたいですか？

5つの層で大切にしたいこと

行動が弱くなることだけを、支援のゴールにしない。

本人が、

- 伝えられる
- 断れる
- 選べる
- 確認できる
- 距離を取れる
- 参加できる
- 安全に生活できる

ことを一緒に見ます。

WORK 3 | 相談

WORK 3

強い場면을、一人で抱え込まず相談するための言葉にする

強い場面ほど、

一人で早く答えを決めたくなる

ことがあります。

このワークは、答えを完成させてから相談するためではありません。

分かっていることと、まだ分からないことを持ったまま、誰かと一緒に考える

ために使います。

使い方を選ぶ

A | すでに別のシートで整理している

必要なところだけ相談用にまとめます。

B | このシートだけ使う

ここから場면을整理して構いません。

WORK 3 | 相談

STEP 1 | 相談したい場面

1 | 何が起きた場面ですか？

2 | 安全上・身体上・医療上の心配はありますか？

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 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 |
| ☐ 今は安全が確保されている | ☐ まだ分からない |

必要な対応・すでに行った対応

WORK 3 | 相談

STEP 2 | 今の整理

3 | 実際に確認できていること

4 | 可能性として考えていること

5 | まだ分からないこと

WORK 3 | 相談

STEP 3 | そのときの自分も整理する

6 | その場面で、自分には何が起きていましたか？

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 焦っていた | ☐ 安全が心配だった |
| ☐ 早く止めたいと思った | ☐ 早く落ち着いてほしいと思った |
| ☐ 周囲への影響が気になった | ☐ 時間・予定が気になった |
| ☐ 疲れていた | ☐ どうしてよいかわからなかった |
| ☐ 原因を早く知りたかった | ☐ その他 |

自分について伝えておきたいこと

WORK 3 | 相談

STEP 4 | 本人がすでに使っていた方法

7 | 強くなる前・その場面で、本人が使っていた方法

- ☐ 言葉
- ☐ 拒否
- ☐ 確認
- ☐ 休む
- ☐ 助けを求める
- ☐ 確認できなかった
- ☐ 身振り・表情・視線
- ☐ 選択
- ☐ 距離を取る
- ☐ 自分で調整する
- ☐ その他
- ☐ まだ分からない

相談相手に伝えたいこと

WORK 3 | 相談

STEP 5 | 何を一緒に考えてほしい？

- | | |
|--|---|
| ☐ 事実と解釈を整理したい | ☐ 別の見方を聞きたい |
| ☐ 自分の見方を聞いてほしい | ☐ Safetyと支援目的を整理したい |
| ☐ 本人が使っている方法を考えたい | ☐ 環境や関わりを考えたい |
| ☐ 健康・身体面を確認したい | ☐ 医療・専門職へつなぐ必要性を考えたい |
| ☐ 次に何を観察するか考えたい | ☐ 他の支援者・家族と共有したい |
| ☐ ただ話を聞いてほしい | ☐ その他 |

今、一緒に考えてほしい問い

WORK 3 | 相談

STEP 6 | 誰と考える？

- ☐ 同僚
- ☐ 家族
- ☐ 医療職
- ☐ その他の専門職
- ☐ その他

- ☐ 上司・責任者
- ☐ 相談支援
- ☐ 心理職
- ☐ 本人と確認する

相談したい相手

STEP 7 | 相談をどう切り出す？

例えば、

「_____という場面がありました。今確認できているのは_____です。私は今、_____と見えています。ただ、_____はまだ分かりません。一緒に考えてほしいのは_____です。」

自分の言葉で

WORK 3 | 相談

STEP 8 | 相談したあと

新しく分かったこと

新しく加わった見方

まだ分からないこと

次に観察すること／確認すること

今、自分に残っている問い

この資料について

この実践シート集は、本人への支援方法を単独で決定したり、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。