

連動ワークブック

自分を見る。本人を見る。問いをひらく。

第1巻 | 立ち止まり、分けて、 もう一度見る

このワークブックは、答えを埋めるための冊子ではありません。
支援の場面で「こう見えている」と思った自分の見方を、一度置いて、
本人・環境・自分自身をもう一度見直すための道具です。

Kotone Systems

全部やるための ワークブックではありません

必要なページだけ。
分からないところは、そのままです。

1 どこから始めても構いません

今いちばん考えたいことに合うページから使ってください。

2 全部埋めなくても構いません

「まだ分からない」を残すことも、このワークの大切な結果です。

3 同じことを書き直さなくても構いません

前のワークに書いたことは、見返しながら続きを考えれば十分です。

このワークは、自分を評価するためのものではありません。

本人と向き合うために、今の自分に何が見えているのかを整理するためのものです。疲れたり、負担が大きくなったりしたら、そこで終えて構いません。

PDFだけでも使えます。使い方はホームページでも確認できるようにします。

このワークブックには、 2つの入口があります

「今の困りごとから一つ選ぶ」使い方と、
「いくつかのワークをつないで学ぶ」使い方です。

入口 A

今の目的から選ぶ

- 本を読みながら振り返る
- 一度、基本に立ち戻る
- 一つの場面を見る
- 支援後の変化を見る
- 誰かと一緒に考える

入口 B

学びをつないで使う

- 自分の見方に気づく
- 答えを急がず立ち止まる
- 本人と自分をもう一度見る
- 支援後を確認する
- 問いを誰かと共有する

SHORT / FULL

「本人と支援を見つめ直す」は、少しだけ振り返るShort Routeと、一つの場면을丁寧に見るFull Routeの2通りで使えます。Shortから始め、必要になったらFullへ進んでも構いません。

今、何を考えたいですか？

迷ったら、今の自分に一番近いものを一つ選んでください。

01	本を読みながら、自分の見方の変化を残したい Case学習メモ	P8-15
02	答えを急ぐ前に、基本へ立ち戻りたい 支援を見る6つの問い	P16-23
03	一つの場면을、少しだけ振り返りたい Short Route案内	P24
04	一つの生活場면을、丁寧に見直したい 本人と支援を見つめ直す Full	P25-49
05	支援や環境を変えたあと、何が変わったか見たい 支援後の変化を5層で見してみる	P50-62
06	一人で閉じず、誰かと一緒に考えたい 相談するための言葉にしてみる	P63-70

学びは、一本道ではなく 何度も戻れる循環です

順番どおりに終わらせることより、
必要なときに立ち戻れることを大切にします。

読む | Case学習メモ

最初の自分にはどう見えていたか。読む前とあとで、見方の変化を残します。

立ち止まる | 支援を見る6つの問い

「こういう人だから」と決める前に、観察と問いへ戻ります。

もう一度見る | 本人と支援

本人だけでなく、その場にいた自分、環境、まだ分からないことも見ます。

支援後を見る | 5層

行動だけで「良くなった」と決めず、本人の活動・参加・生活まで戻ります。

一人で閉じない | 相談

今の問いを、誰かと一緒に考えられる言葉へつなぎます。

そして、また観る。

「以前はそう見えていた。今は別の見方もある。」

本人を見る。 そして、自分の見方にも気づく。

確認できていること

見たこと、聞いたこと、本人から伝えられたこと、記録などで確認できること。

考えられること

観察や環境から考えられる可能性。本人の内面として確定しません。

まだ分らないこと

今の情報では判断できないこと。無理に埋めず、そのまま残します。

自分を責めるためではなく、
もう一度本人を見るためです。

本人を見るとき

本人が今できていること

すでに使えている方法、選び方、伝え方、参加の仕方。

本人を取り巻く条件

情報、環境、見通し、活動、周囲との関係。

本人にはどう見えていた可能性があるか

気持ちを当てず、確認できていることとUnknownを手がかりに考えます。

自分を見るとき

自分に何が起きていたか

時間、役割、焦り、疲れ、その場の条件。

自分は何を考えていたか

頭に浮かんでいた言葉、予想、心配、解釈。

本当は何を大切にしていたか

忙しさの中で後ろに置かれていた、自分が大切にしたい関わり。

答えより、問いを残す

「分からない」が増えた。
でも、前より見えるものも増えた。
それなら、学びは進んでいます。

本人がこれまで生活の中で身につけ、使ってきた方法を先に否定しないこと。
自分だけで答えを出そうとしないこと。
そして、「次に何を見ればよいだろう」と問いを持ち続けること。

第1巻 **立ち止まり、分けて、もう一度見る**
自分の見方に気づき、確認できていること・可能性・Unknownを分ける。

第2巻 **関係の中で見て、ずれをほどく**
本人と相手、活動、情報、環境など、関係の中へ見方を広げる。

第3巻 **強い場面でも、問いを失わない**
安全を優先しながら、意味や原因を急いで一つに決めない。

3巻を通して目指すのは、用意された答えを覚えることではありません。
自分で「次に何を見ればよいだろう」と問いを作り、また本人を観ることです。

Case学習メモ



全部埋めなくても構いません。今、書けそうなところ、気になる問いだけ使ってください。

このメモについて

このメモは、Caseを読んで「正解」を書くためのものではありません。

Caseを読む前に自分がどう見ていたか。解説を読んだあと、何が増えたか。まだ分からないことは何か。それを残すためのメモです。

最初の自分の見方と、読み終えたあとの見方を比べること。
それ自体が学びになります。

STEP 0

このCaseから、今の自分が得たいこと

- ☐ 自分がどこを見て判断しているか知りたい
- ☐ 別の見方を増やしたい
- ☐ 本人の立場から考えてみたい
- ☐ 支援者や環境の影響も考えてみたい
- ☐ 専門的な見方に少し触れてみたい
- ☐ 自分の支援場面へ持ち帰れる問いを見つけたい
- ☐ 今はまだ、何をgetしたいのかよく分からない
- ☐ その他

その他

Caseを読む前の自分



STEP 1

Case番号・タイトル

Case _____ | _____

1

最初に選んだ選択肢・見方

2

なぜ、それを選びましたか？

そのとき、何を見てそう考えましたか？

解説を読んだあと



全部埋めなくても構いません。今、書けそうなところだけ使ってください。

STEP 2

3

自分が見ていたこと

4

まだ見ていなかったこと

気になった3つの見方



全部書かなくても構いません。気になったところだけで大丈夫です。

5

ABAから気づいたこと

5

ICFから気づいたこと

全部書かなくても構いません。気になったところだけで大丈夫です。

5

Structured TEACCHingから気づいたこと

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3つ全部を埋める必要はありません。自分の最初の見方と比べて、気になった視点だけを書き留めてください。

自分の見方を少し離れて見る



STEP 3

6

最初は、どんな言葉で本人を見ていましたか？

例：やりたくないのだと思った／分かっているのにしないと思った／切り替えが苦手だと思った

7

今は、どんな問いに変わりましたか？

例：本人には次に何をするか、どの程度分かっていたのだろうか？

実際の支援へ持ち帰る



STEP 4

8

似た場面があったら、次に何を見てみたいですか？

9

自分の関わりで、一つだけ見直してみたいこと

読む前と比べて、何が見えてきましたか？



全部埋めなくても構いません。

STEP 5

- ☐ 自分がどこを見て判断していたか分かった
- ☐ 本人について別の見方が増えた
- ☐ 支援者側の条件にも気づいた
- ☐ 環境の影響を考えるようになった
- ☐ 「まだ分からないこと」が見つかった
- ☐ 新しい問いが生まれた
- ☐ 実際の支援場面で見てみたいことができた
- ☐ 特に変わらない
- ☐ まだよく分からない
- ☐ その他

今、残っている問い

答えが出なくても構いません。

最初とは少し違う問いが生まれたなら、それもこのCaseから得た学びです。

支援を見る6つの問い



全部を毎回考える必要はありません。今の場面で引っかかった問いを一つ選ぶだけでも構いません。

このシートについて

支援の中で迷ったとき、

すぐに答えを出す前に、一度立ち戻るための6つの問い

です。どの問いから始めても構いません。書けそうなところだけ使ってください。

このシートを使って、今したいこと

- ☐ 一度立ち止まって考えたい
- ☐ 本人について決めつけていないか確認したい
- ☐ 実際に起きたことへ戻りたい
- ☐ 原因を一つに決めず考えたい
- ☐ 本人がこれまで生活の中で使ってきた方法を見たい
- ☐ 支援後の変化を広く見たい
- ☐ 自分の見方も振り返りたい
- ☐ 今はまだ、何から考えればよいか分からない

ここで選んだことに合わせて、6つすべてではなく、気になる問いだけ使っても構いません。

「この人は〇〇」と、人物像を早く固定していないか？

今、気になること

実際に何が起きたのか、観察できる言葉で言えるか？

実際に確認できたこと

原因を一つに決めず、まだ分からないことを残せているか？

まだ分らないこと

本人がこれまで生活の中で使ってきた方法を見ているか？

本人が使っていた方法

支援者である自分の見方も、一度振り返ったか？

自分について気づいたこと

今、一番残っている問い



全部に答えなくても構いません。一つの問いから、次に見るものが増えれば十分です。

今、一番残っている問いは？

全部に答えなくても構いません。
一つの問いから、次に見るものが増えれば十分です。

本人と支援を見つめ直す | Short Route

短く使いたいときは、Full Routeの必要なページだけを選んで使えます



Short Routeは、別のワークではありません。

このあとに続くFull Route 25ページの中から、今必要なところだけを通る使い方です。全部書く必要はありません。途中で終えても構いません。

- | | | |
|---------------|---|------------------|
| STEP 1 | 場面
最近、気になった場面を一つ選びます。 | P26 |
| STEP 2 | そのときの自分
時間・役割・疲れなど、その場面で自分に起きていたことを見ます。 | P27 |
| STEP 3 | 最初の見方を少し分ける
頭に浮かんだ言葉を、事実・解釈・心配・予想・Unknownに分けてみます。 | P30 |
| STEP 4 | 確認できていること／本人が使ってきた方法
本人について確認できていることと、生活の中で使ってきた方法を見ます。 | P34 → P39 |
| STEP 5 | まだ分からないこと／ほかの条件【任意】
まずUnknownを残します。必要なら、その後で可能性を考えます。 | P41 → P35 |
| STEP 6 | 2つの景色
自分にはどう見えていたか、本人にはどう見えていた可能性があるかを並べます。 | P42-44 |
| STEP 7 | 今の問い
景色の違いから、次に何を見ればよいか問いをつくります。 | P45-46 |
| STEP 8 | 小さな一歩【任意】
今できそうなことがあれば一つ。今は決めずに終えても構いません。 | P47 |

P41で「まだ分からないこと」を先に残したあと、必要なときだけP35へ戻って可能性を考えます。ページ番号順に進めなくても構いません。

本人と支援を見つめ直すワーク

支援の中で、「どうして分かってくれないのだろう」「なぜうまくいかないのだろう」「自分の関わり方が悪いのだろうか」「どうしたらよいのか分からない」と感じることがあります。

忙しい毎日の中では、本人のことを丁寧に見たいと思っても、時間や予定、周囲への対応などに追われ、考える余裕がなくなることもあります。

このワークは、正しい答えを出すためのものではありません。

まず、今、自分には何が見えているのか。

そして、本人には、この場面がどのように見えていた可能性があるのか。

を、少しずつ整理していきます。

全部書く必要はありません。

今、書きやすいところから使ってください。途中でつらさや負担が強くなったら、そこでやめても構いません。

最初より問いが少し深くなった。新しい問いが一つ生まれた。

それも、このワークの大切な成果です。

STEP 0 | このワークを使って、今の自分が得たいこと

- ☐ 頭の中にあることを整理したい
- ☐ 自分が何に引っかかっているのか知りたい
- ☐ 自分の考えと、実際に起きたことを分けてみたい
- ☐ 本人を別の角度から見てみたい
- ☐ 自分が本当は何を大切にしたいのか思い出したい
- ☐ 本人にとって難しかった条件を考えてみたい
- ☐ 本人を助けていた条件を探したい
- ☐ 「自分が悪い」「本人が悪い」以外の見方をしてみたい
- ☐ 次に何を確かめるか考えたい
- ☐ 誰かに相談するための問いをつくりたい
- ☐ 今はまだ、何をgetしたいのかよく分からない
- ☐ その他

その他

STEP 1 | まず、自分の現在地を試みる

1

最近、気になった場面

STEP 1 | まず、自分の現在地を試みる

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
- ☐ 記録や業務が残っていた
- ☐ 疲れていた
- ☐ 気持ちに余裕がなかった
- ☐ 何度も同じことが続いていた
- ☐ 家族・職員・関係者のことを気にしていた
- ☐ その他

| その他・補足

STEP 1 | まず、自分の現在地を試みる

3

その場面で、何を優先していましたか？

4

本当は、本人との関わりで何を大切にしていたかったですか？

STEP 1 | まず、自分の現在地を試みる

5

自分が思い描いていた「うまくいく姿」

どうなれば「うまくいった」と感じていたでしょうか。

その「うまくいく」は、誰にとってのものだったでしょうか？

- ☐ 本人
- ☐ 自分
- ☐ 周囲の人
- ☐ 施設・家庭の予定
- ☐ みんな
- ☐ よく分からない
- ☐ その他

STEP 2 | 自分に浮かんでいた考えを、一度眺めてみる

6

そのとき、頭に浮かんでいた言葉

7

少し言い換えてみる

「私は今、_____と考えている。」

8

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
- ☐ 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、一度眺めてみます。

STEP 2 | 自分に浮かんでいた考えを、一度眺めてみる

9

その考えがあるとき、自分はどう関わっていましたか？

- ☐ 声を何度もかけた
- ☐ 説明を増やした
- ☐ 待つ時間が短くなった
- ☐ 介助を増やした
- ☐ 距離が近くなった
- ☐ 選択肢を示した
- ☐ 一度離れた
- ☐ 他の人へ相談した
- ☐ その他

気づいたこと

STEP 3 | 自分を責めすぎていないか、少し離れて見る

10

もし、同じ状況の同僚や家族から相談されたら

その人に、どんな言葉をかけるでしょうか。

11

その言葉を、今の自分にも少し向けるとしたら？

ここは飛ばしても構いません。

STEP 4 | 本人には、この場面がどう見えていた可能性があるだろう？

本人の気持ちを当てることが目的ではありません。

確認できていること／考えられること・可能性／まだ分からないことを分けながら考えます。

12

この場面で、本人には何が求められていましたか？

例：今している活動を終える／次の場所へ移動する／待つ／選ぶ／食べる／着替える／入浴する／他者と一緒に過ごす
／介助を受ける／要求を理解する／自分の意思を伝える

この場面で求められていたこと

STEP 4 | 本人には、この場面がどう見えていた可能性があるだろう？

13

本人について、実際に確認できていること

STEP 4 | 本人には、この場面がどう見えていた可能性があるだろう？

14

本人側にあったかもしれない条件

- ☐ 疲れていた可能性
- ☐ 痛みや身体的不快感
- ☐ 音・光・におい・触覚など
- ☐ 次に何をするか分かりにくかった
- ☐ 説明が多かった
- ☐ 注意を向けにくかった
- ☐ 自分の意思を伝えにくかった
- ☐ 身体を動かしにくかった
- ☐ その他
- ☐ 分からない

考えられること・可能性

ここは可能性として考えます。

確認できていることとは分けておきます。

STEP 5 | 環境を見してみる — ICFを手がかりに

このワークでは、ICFの考え方を手がかりに、本人が活動したり、参加したりすることを難しくしていた条件と、本人を助けていた条件を見てみます。ICFのすべてを分類する必要はありません。

15

この場面の周りには、何がありましたか？

- ☐ 支援者
- ☐ 他の利用者・家族
- ☐ 声かけ
- ☐ 音
- ☐ 光
- ☐ におい
- ☐ 物の配置
- ☐ 時間
- ☐ スケジュール
- ☐ 選択肢
- ☐ 見通し
- ☐ 施設・家庭のルール
- ☐ 周囲の態度
- ☐ 視覚的な情報
- ☐ その他

STEP 5 | 環境を見てみる — ICFを手がかりに

16

本人にとって、難しくする方向に働いていたかもしれない条件

STEP 5 | 環境を見てみる — ICFを手がかりに

17 本人を助けていたかもしれない条件

分かりやすくしていたこと／選びやすくしていたこと／参加しやすくしていたこと／安心につながっていた可能性のあること

STEP 5 | 環境を見してみる — ICFを手がかりに

18

本人がこれまで生活の中で使ってきた方法

- ☐ 確認する
- ☐ 選ぶ
- ☐ 断る
- ☐ 待つ
- ☐ 休む
- ☐ 助けを求める
- ☐ 自分で行う
- ☐ 離れる
- ☐ 見る
- ☐ 聞く
- ☐ 繰り返す
- ☐ 決まった物や手順を使う
- ☐ その他
- ☐ 分からない

気づいたこと

STEP 5 | 環境を見てみる — ICFを手がかりに

19

本人には、どんな景色として見えていた可能性がありますか？

断定する必要はありません。

STEP 5 | 環境を見てみる — ICFを手がかりに

まだ分らないこと

分からないことを残すことも、このワークの成果です。

STEP 6 | 2つの景色を並べてみる

左右に詰め込まず、1つずつ横幅いっぱいに書きます。

21 自分には、どう見えていましたか？

本人には、どう見えていた可能性がありますか？

2つの景色には、どんな違いがありそうですか？

気づいた違い

STEP 7 | 景色の違いを、問いに変えてみる

ここでは、すぐに支援方法を決めません。まず、何を知れば、もう少し本人に近づけるだろう?と考えてみます。

24 最初に持っていた問い

25 今、見えてきたこと

STEP 7 | 景色の違いを、問いに変えてみる

26 そこから、どんな問いが生まれますか？

- 本人には何が分かっていたらう？
- 本人には何がまだ分かりにくかったらう？
- 私は何を当然だと思っていたらう？
- 本人が選べることはあったらう？
- 何が難しさを大きくしていたらう？
- 何があれば参加しやすかったらう？
- 本人がこれまで生活の中で使ってきた方法を、もっと生かせないたらう？
- 私たちの側で変えられることは何たらう？
- まだ誰にも確認していないことは何たらう？

新しく生まれた問い

1.

2.

3.

STEP 8 | 今できそうな、小さな一歩

答えを完成させなくても構いません。



今できそうなことを、一つ選んでみる

- ☐ 次の場面でもう一度観察してみる
- ☐ 本人に確認できる方法を考える
- ☐ 支援・環境の条件を一つ変えてみる
- ☐ 記録を見直す
- ☐ 家族・職員などから情報を聞く
- ☐ 誰かに相談する
- ☐ 誰に相談するとよいか聞いてみる
- ☐ まだ考えてみる
- ☐ その他

今できそうなこと

STEP 9 | 書く前と比べて、何か見えてきましたか？



振り返ってみる

- ☐ 頭の中が少し整理された
- ☐ 自分が何を気にしていたか分かった
- ☐ 自分の考えと事実を少し分けられた
- ☐ 自分が大切にしたいことを思い出した
- ☐ 自分を少し違う角度から見られた
- ☐ 本人について新しい見方が生まれた
- ☐ 難しくしていた条件が見えてきた
- ☐ 本人を助けていた条件が見えてきた
- ☐ 新しい問いが生まれた
- ☐ 次に何を確認するか見えてきた
- ☐ 誰かに相談してみようと思った
- ☐ 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

何も変わらなかった、でも構いません。

このワークは効果を判定するためのものではありません。

最後に

答えが出なくても構いません。

最初より問いが具体的になったり、別の問いが生まれたり、「まだ分からないこと」が見つかったなら、それもこのワークの大切な成果です。

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1巻の内容を振り返り、本人と支援について考え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、このワークでの整理よりも、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。

必要になったら、前のページへ戻っても構いません。

一度書いた内容を「間違いだった」として書き直す必要はありません。

そのとき自分にはそう見えていたこと、今は別の見方が増えたこと、その両方を残しておくことができます。

支援後の変化を5層で見してみる

支援や環境を変えたあと、「落ち着いた」「拒否が減った」「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

本人の生活へ戻って、5つの層から見えます。

全部埋めなくても構いません。

今、確かめたいところから使ってください。分からない欄は空欄でも構いません。

STEP 0 | この振り返りで、今の自分が確かめたいこと

- ☐ 本人にとって良い変化だったか考えたい
- ☐ 行動以外の変化も見たい
- ☐ 本人がこれまで生活の中で使ってきた方法や、その使われ方の変化を見たい
- ☐ 支援者側が何を変えたか確認したい
- ☐ 環境の変化を確認したい
- ☐ 活動・参加・生活への影響を見たい
- ☐ 次に何を確かめるか考えたい
- ☐ 今はまだ、何を確かめたいかよく分からない

まず、振り返る場面を決める

場面 振り返る場面

期間 支援・環境を変えた期間

Layer 1 | 対象となる行動

まず、実際に観察できる行動の変化を見ます。

1 実際の行動には、どんな変化がありましたか？

本人がこれまで生活の中で使ってきた方法、選択、伝え方などに、使われる場面の広がりや変化はありましたか？

Layer 3 | 支援者の変化

3

支援者の声かけ、待ち方、提示方法、介助、見方などに変化はありましたか？

Layer 4 | 環境の変化

4

場所、配置、時間、見通し、選択肢、周囲の人などに変化はありましたか？

本人が参加しやすくなったこと、選びやすくなったこと、生活の中で変わったことはありますか？

STEP 1 | 「良くなった」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
- ☐ 一部はそう思う
- ☐ まだ分からない
- ☐ 別の見方もあると思う

| そう考えた理由

STEP 1 | 「良くなった」を、もう一度考える

B

支援者にとって楽になったことと、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

分からないことが残っていても構いません。

「まだ分からない」と分かったことも、振り返りの成果です。



まだ分らないこと

STEP 3 | 次に持っていく問い

次に、何を見れば本人の変化をもう少し確かめられそうですか?

1

次に確かめたい問い 1

2

次に確かめたい問い 2

STEP 4 | 振り返る前と比べて、何が見えてきましたか？



振り返ってみる

- ☐ 行動以外の変化に気づいた
- ☐ 本人がこれまで生活の中で使ってきた方法や、その使われ方の変化に気づいた
- ☐ 支援者側の変化に気づいた
- ☐ 環境の影響に気づいた
- ☐ 活動・参加・生活まで見られた
- ☐ 「良くなった」の意味を考え直した
- ☐ 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層について

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

本書で、支援後の変化を本人の生活へ戻して確かめるための整理です。

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1巻の内容を振り返り、支援後の変化について考え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。

必要なところだけ使って構いません。

一度に全部を振り返らず、あとから別のLayerへ戻ることもできます。

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、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。

前のワークに書いたことを、全部相手に見せる必要はありません。
相談に必要なことだけを、自分で選んで使ってください。

全部書く必要はありません。今書きやすいところだけでも構いません。途中で負担が大きくなったら、そこで終わって構いません。

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

まとまっていなくても構いません。一つの場면을簡単に書きます。

すでに別のワークで整理している場合 任意

見返したワークやページを書いておくこともできます。

Route Aでは、このページも書き直さず、前のワークを見ながら次へ進んでも構いません。

STEP 2 | 分かっていること・分からないこと・今の問い

2 ここまで確認できていること

見たこと、聞いたこと、本人から伝えられたこと、記録等で確認できていること。

3 まだ分からないこと

「ここが分からない」と言葉にできることも、相談するための大切な材料です。

4 今、持っている問い

問いが一つでも、まだうまく言葉になっていなくても構いません。

STEP 3 | 何を一緒に考えてほしい?

相談は、答えをもらうことではありません。

5 今の自分に近いもの

- ☐ 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
- ☐ 次に何を観察するとよいか相談したい
- ☐ 支援や環境の条件を一緒に考えたい
- ☐ 身体・健康上の確認が必要か相談したい
- ☐ 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?

6 相談相手を考えてみる

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 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分からない |

思い浮かぶ人・機関

「誰に相談すればよいか分からない」こと自体を、誰かに相談しても構いません。

当てはまる人が一覧になれば「その他」で構いません。職種名が分からなくても、相談したい人・機関を書くだけで構いません。

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。

今、_____ 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。話しやすい言葉へ変えて構いません。

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。

新しいことが分からなかったり、問いがそのまま残ったりしても構いません。話す前と比べて、今の自分に見えていることを必要なところだけ振り返ります。

新しく分かったことがあれば

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

このページは、相談が「うまくいったか」を評価するためのものではありません。今の見方や問いが、どうなっているかを見るためのページです。

STEP 7 | 今、残っている問い / 次にできそうなこと

7 今、残っている問い

次にできそうなことがあれば

任意

- ☐ 次の場面をもう一度観察する
- ☐ 本人に確認できる方法を考える
- ☐ 記録を見直す
- ☐ 支援・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。

この資料は、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書く場合は、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。

必要なページへ、何度でも戻って構いません



すべてを埋めて、完成させるためのワークブックではありません

同じ場面を見ても、その日の自分の余裕、本人の状態、周囲の環境、その後に知ったことによって、見えてくるものは変わることがあります。

以前の見方も、その時点の自分に見えていたものとして残せます

後から別の見方や問いが生まれても、前に書いたことを間違いとして消す必要はありません。新しく見えてきたことを、その隣に積み重ねていきます。

答えより、問いを深める。

問いをつくる。

必要なら、誰かと一緒に考える。

本人について「まだ分からない」と残せたことも、支援する自分の現在地に気づけたことも、次に確かめたいことが一つ見つかったことも、支援を考えるための大切な材料です。

このワークブックは、『本人にはどう見えている？』第1巻の内容を、実際の支援や生活場面へ持ち帰って考えるための連動資料です。特定の本人への支援方法を自動的に決定したり、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。緊急性のある安全上・身体上・医療上の問題では、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。

また観る。

以前は、そう見えていた。今は、別の見方も増えている。

使い方や更新情報は、Kotone Systems公式サイトの第1巻連動資料ページでも確認できるようにします。