

第1巻 実践シート集

場面を見つめ直す・支援後を見る・相談につなぐ

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、場面を見つめ直す

本人と支援を見つめ直す | Short Route

自分に何が見えていたか、本人について確認できていること、まだ分からないことを整理し、今の問いへ戻ります。

2 | 支援後の変化を、行動だけで決めない

支援後の変化を5層で見える

対象となる行動だけでなく、本人が使っている方法、支援者、環境、活動・参加・生活まで含めて振り返ります。

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、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。必要なページだけ印刷して使えます。

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、本人と自分の見え方をもう一度見る。	P.3-10
支援後を見る	「変化した行動」だけで終わらず、5つの層から本人の生活へ戻って考える。	P.11-23
相談につなぐ	分かっていること／まだ分からないこと／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。	P.24-31

もっと丁寧に振り返りたいとき

「本人と支援を見つめ直す」Full Route 25P は、第1巻 連動ワークブックに収録しています。Short Routeで足りないときに使ってください。

印刷するとき

- ・この31ページをすべて印刷する必要はありません。
- ・上のページ範囲を使って、必要なワークだけ印刷できます。
- ・書き込み量が多い場合は、余白や別紙を使って構いません。

ホームページでも使い方を確認できます

Kotone Systems公式サイトの第1巻連動資料ページでも、目的に合わせた選び方や使い方を確認できます。PDFだけでも使える設計です。

実際の本人に関する情報を書く場合は、氏名・住所・連絡先など個人が特定できる情報の記載を避け、所属先やご家庭の情報管理ルールに従ってください。

本人と支援を見つめ直す

少しだけ振り返る | Short Route

一つの場면을、少しだけ立ち止まって見ます。

このShort Routeは、Full Routeとは別のワークではありません。同じワークの中から、今必要なところだけを使う方法です。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

1 最近、気になった場面

一つの場面を選びます。細かく説明しきらなくても構いません。

正しい答えを書くためではなく、今の自分に何が見えているかを整理するために使います。

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。書きたくないところは飛ばして構いません。

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 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

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
- ☐ 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。

気づいたこと

STEP 4 | 本人について、今確認できていること

4 本人について、実際に確認できていること

5 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 | まだ分からないことを残す

6 まだ分からないこと

分からないことを残すことも、このワークの成果です。

7 ほかに考えられる条件

任意

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。今は考えたくなければ飛ばして構いません。

- | | |
|--|--|
| ☐ 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

STEP 6 | 2つの景色を並べる

本人の気持ちを当てる必要はありません。ここまでに確認した「見えていた情報」「分かりやすさ・分かりにくさ」「本人が使っていた方法」「まだ分からないこと」を手がかりに考えます。

8 自分には、どう見えていましたか？

9 本人には、どう見えていた可能性がありますか？

STEP 7 | 景色の違いを、今の問いへ

10 2つの景色には、どんな違いがありそうですか？

例：時間の感じ方／目的／優先順位／見通し／情報量／選択できること／「うまくいった」の基準／身体や感覚／周囲の負荷

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、「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。

ここで振り返りを終えても構いません

必要なら、小さな一歩も考えてみます

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。

今できそうなことがあれば、一つ選んでみます。今は決めず、問いを残して終えても構いません。

- ☐ 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
- ☐ 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、まだ分からないことが具体的になったことも、次に本人を見るための材料です。

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つの層から見てみます。

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？

Layer 5 | 活動・参加・生活

5

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。