

アセスメントの定義

「一つ一つの情報を自分なりに解釈し」 + 「それらを組み立て」
生じている問題の成り立ち（メカニズム）をまとめ上げ、

- ・ 支援課題を抽出すること
- ・ その人がどんな人で、どんな支援を必要としているのかを
明らかにすること

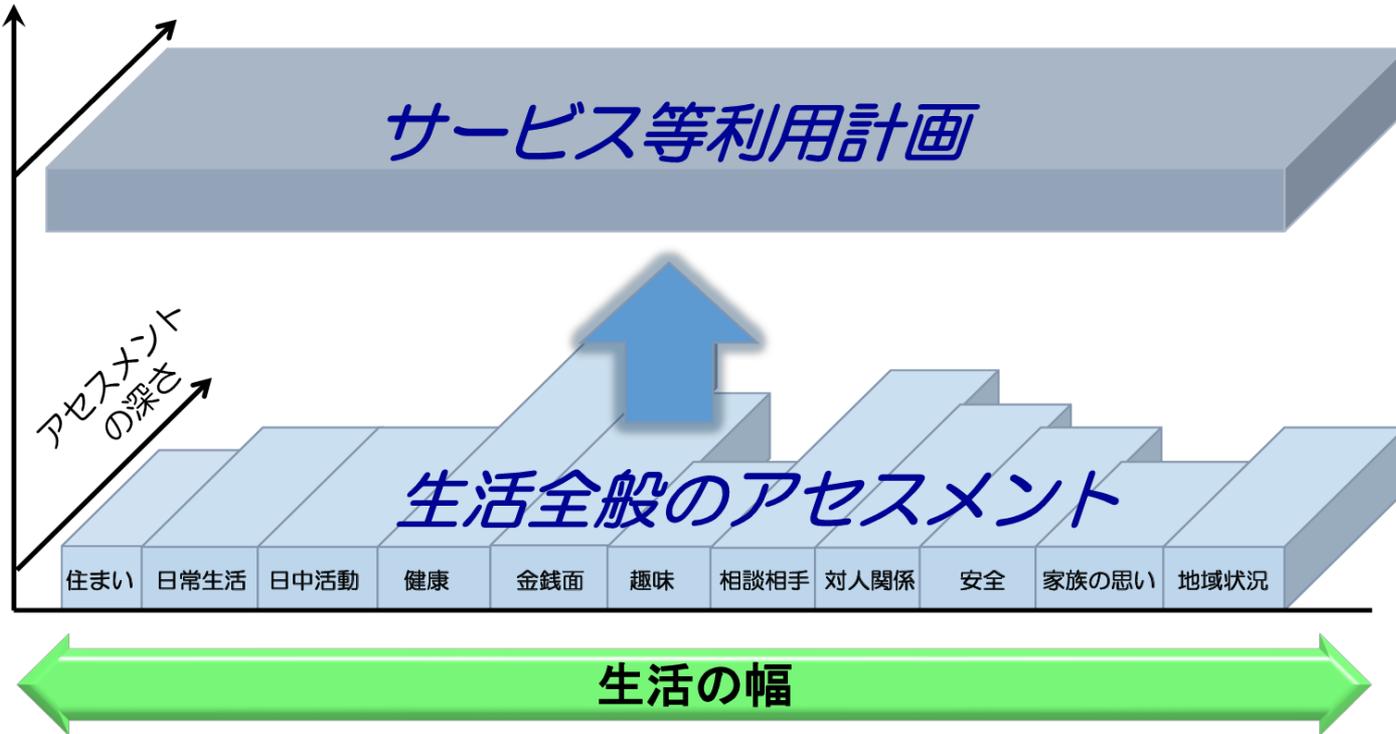
【アセスメントをする際の3つの軸】

- ① 生物（気質、発達、障がい、疾患）
- ② 心理（不安、葛藤、希望、認知、感情統制、防衛機制など）
- ③ 社会（対人関係の特徴や適応）

- 1 なぜ、その福祉サービス等を利用しようと思ったのか？（保護者・本人）
- 2 何が本人、もしくは家族の課題・願いなのか？（表のニーズから真のニーズを導き出す）
- 3 課題・願いの具体的な経過説明（いつから？ どこで？ どんな状況？ 期間？ 程度は？など）
- 4 課題・願いの理解に必要な関係機関（学校・医療・併用事業所・地域社会資源など）の情報
- 5 本人・家族は、その課題・願いをどのように感じ、考えているのか？
- 6 課題・願いは、本人や家族が日常生活を営むのにどれほどの支障・影響を生んでいるのか？
- 7 課題・願いは、どのような発達段階で起きていることなのか？（課題の要因分析・ストーリー化）
- 8 本人の成育歴（成長過程で起こったできごとやエピソード、家族や身近な人との関係性）
- 9 本人のもつ特技、よさ、長所、強みはなにか？
- 10 本人の性格傾向、価値観は何か？など
- 11 その課題の解決、願いの実現に際し、どのような働きかけがなされてきたか？その予定は？
- 12 課題・願いに影響を及ぼしているキーパーソンはだれか？（よくも悪くも）
- 13 課題・願いについて、影響を及ぼしている人以外の環境や仕組み、決まりなどがあるか？
- 14 課題・願いを解決するにあたって、利用・活用できる人的・物的・社会資源は何か？
- 15 本人のどのようなニーズが満たされれば、問題解決、願いの実現に向かうのか？
- 16 本人は、生活や自分の状態をどのようにしていきたいと思っているのか？

(相談支援専門員が作成する) サービス等利用計画

【サービス等利用計画】
生活全般をアセスメントし、本人の願いを中心に、生活や支援の全体像を示したもの
(相談支援専門員による サービスを繋ぐ支援)



利用計画

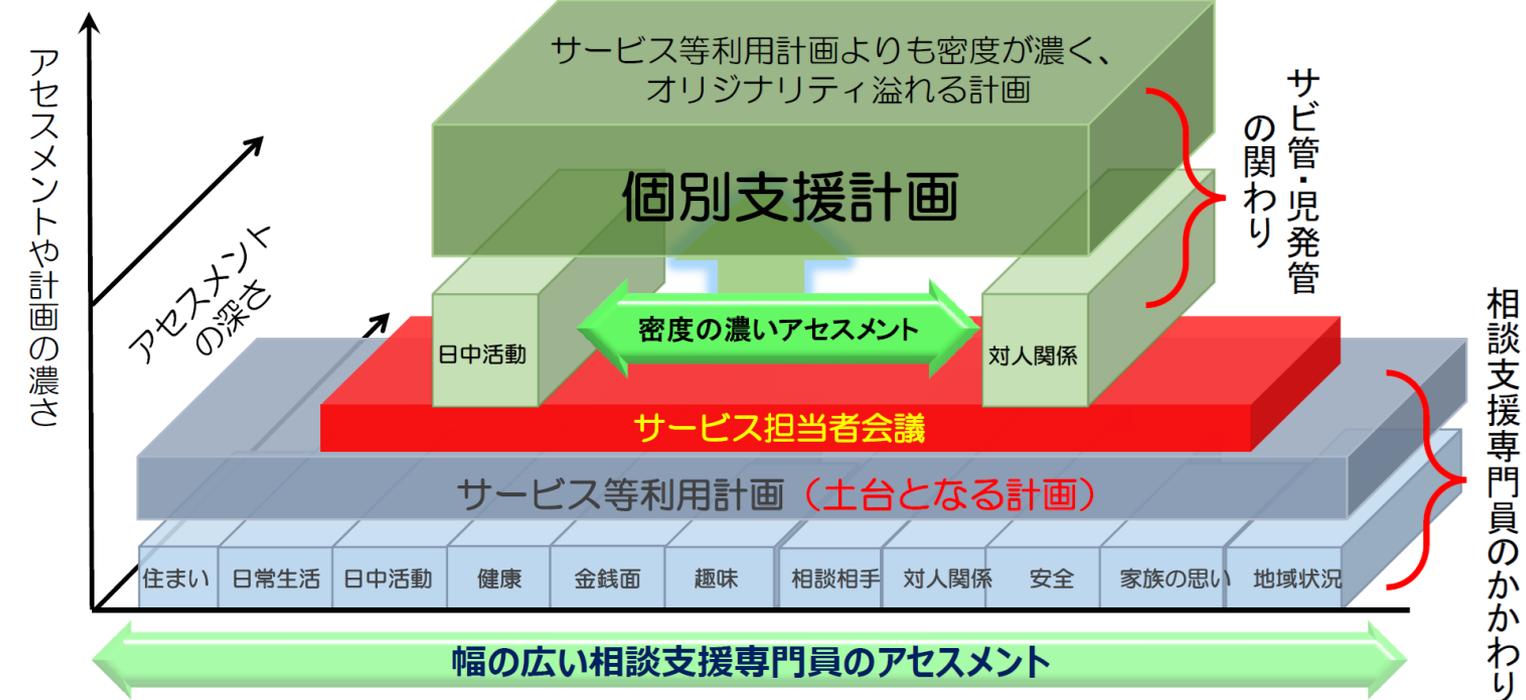
利用者の**生活全体**を考慮し、**希望される(必要な)生活を可能とするためのサービスや社会資源の活用等**、総合的な支援、また、支援に関わる人たちがそれぞれの役割を果たせるように記したもの

本人(セルフプラン)もしくは**相談支援専門員**が作成

(サービス管理責任者・児童発達支援管理責任者が作成する) 個別支援計画

厚生労働省資料より

【個別支援計画】
必要なアセスメントをさらに深め、本人の願いをかなえるため、
より具体的な支援内容を盛り込んだもの
(サビ管・児発管による**深める支援**)



個別支援計画

サービス事業
所ごとの**専門
的なサービス**
を提供する上
で、**利用者の
ニーズを充足**
させるために、
達成すべき目
標や 支援内
容を具体的に
記したもの

**サービス管理
責任者**が作成

③ 発達支援

快・不快

(やってみたいのもと)
子ども脳

情動をつかさどる扁桃体（大脳辺縁系）

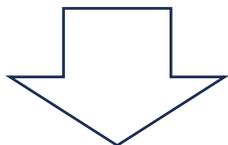
- ・ 幼児期に急激に発達
- ・ 10歳～ さらに発達
(思春期のホルモン影響)

価値観

(ねばならない)
おとな脳

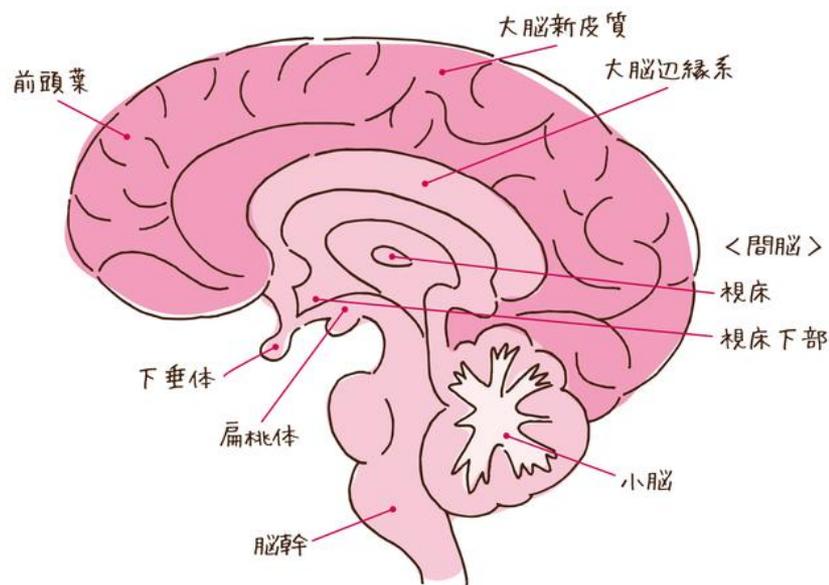
価値観をつかさどる前頭前野

- ・ 20歳から30歳に完成
※感情の抑制、コントロールは
20歳を過ぎても発達



教育と遊育
AKU

価値観の行き過ぎた優先は、
大脳辺縁系のゆがんだ発達を招く



① 人権

- 『子どもの自由』が保障されていること
※大人も同じ

子どもの権利 (child rights) とは、
子どもの人権 (human rights of
children) と同じ意味です。

子どもは**生まれながらに**人権 (権
利) をもっていて、それは、**義務
と引き換えに**与えられるものでは
なく、また、何かをしないと取り
上げられるものでもありません。

unicef | 子どもの権利条約



差別の禁止 (差別のないこと)

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。



子どもの最善の利益 (子どもにとって最もよいこと)

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。



生命、生存及び発達に対する権利 (命を守られ成長できること)

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。



子どもの意見の尊重 (子どもが意味のある参加ができること)

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

計画作成の留意点

② 意思決定支援

- 『自己決定』が保障されていること

ステップ1 意思形成

『これおもしろそう
だな。やってみたい
なあ』

ステップ2 意思表示

「これ、おもしろそ
うだからやってみた
いです。」

ステップ3 意思決定

「これ、やりたいの
で、やります。」

ステップ4 意思実現

【やりたいことへの
参加行動】

自己選択 自己決定の場が保障されている
内容 方法 量（量・時間）

意思決定支援の基本原則

- ① 自己決定の尊重とわかりやすい情報提供 … 必要な情報の説明は本人が理解できるように工夫する
- ② 不合理と思われても他者の権利を侵害しないのであれば尊重する … 家族や支援者が不合理と判断しても、他者の権利を侵害しなければ尊重する

「自己分析」



交流分析についてもっと詳しい内容を知りたい方はこちらのコラムをご覧ください♪

1. エゴグラム

(自分と他人の性格を知ろう！)

- ▶ [入門1 交流分析ってなんだろう](#)
- ▶ [入門2 自我状態とは？](#)
- ▶ [入門3 エゴグラムの見方](#)
- ▶ [入門4 エゴグラムの見方 発展](#)
- ▶ [入門5 偏見と思い込み](#)

2. ストローク

(人間関係を豊かにする言葉かけ)

- ▶ [1.心の栄養素-存在を認める言葉](#)
- ▶ [2.マイナスでも求めてしまう人間](#)
- ▶ [3.プラスのストロークでプラスの人間関係](#)
- ▶ [4.5つのストロークで生活を豊かに](#)

3. 生活と交流分析

(自分の人生に悩んだら)

- ▶ [1.時間の構造化～その1～](#)
- ▶ [2.時間の構造化～その2～](#)
- ▶ [3.交流分析と人生脚本](#)
- ▶ [4.人生の転機と人生脚本とは？](#)
- ▶ [5.井戸端会議の極意](#)
- ▶ [6.交差するコミュニケーション](#)
- ▶ [7.分かっちゃいるけどやめられない](#)
- ▶ [8.交流分析『ゲーム』](#)

4. うつとストローク

(うつを防ぐには？)

- ▶ [1.うつ予防に役立つ方法をご紹介します♪](#)
- ▶ [2.うつ状態になっていませんか！](#)
- ▶ [3.うつ状態！防ぐ方法をご紹介します♪](#)
- ▶ [4.認識の歪みに注意！](#)
- ▶ [5.認識の歪みをチェックしよう](#)
- ▶ [6.ストロークの法則を知ろう♪](#)
- ▶ [7.人間関係のクセをチェックしよう！](#)

交流分析

HOME 交流分析講座 **はじめての交流分析コラム** エゴグラム無料診断 講師プロフィール

HOME > 交流分析コラム

交流分析コラム

交流分析についてもっと詳しい内容を知りたい方はこちらのコラムをご覧ください♪

1. エゴグラム

(自分と他人の性格を知ろう！)

- ▶ 入門1 交流分析ってなんだろ
- ▶ 入門2 自我状態とは？
- ▶ 入門3 エゴグラムの見方
- ▶ 入門4 エゴグラムの見方 発展
- ▶ 入門5 偏見と思い込み

2. ストローク

(人間関係を豊かにする言葉かけ)

- ▶ 1.心の栄養素-存在を認める言葉
- ▶ 2.マイナスでも求めてしまう人間関係
- ▶ 3.プラスのストロークでプラスの人間関係
- ▶ 4.5つのストロークで生活を豊かに

3. 生活と交流分析

(自分の人生に悩んだら)

- ▶ 1.時間の構造化～その1～
- ▶ 2.時間の構造化～その2～
- ▶ 3.交流分析と人生脚本

4. うつとストローク

(うつを防ぐには？)

- ▶ 1.うつ予防に役立つ方法をご紹介します
- ▶ 2.うつ状態になっていませんか！

HOME 交流分析講座 はじめての交流分析コラム **エゴグラム無料診断** 講師プロフィール お問い合わせ

HOME > エゴグラム無料診断 > たなかさとるさんのエゴグラム結果

たなかさとるさんのエゴグラムは<W型> 「考えること大好き」タイプです。2018-06-11 02:44:37

タイプ	スコア
CP	12
NP	11
A	18
FC	11
AC	17

CP:厳しさ
NP:優しさ
A:論理的
FC:自由奔放な心
AC:順応的な心

※高ければ良い、低ければ悪いというわけではなく、それぞれに長所、短所があります。

※是非この結果を友達にも知らせて感想を聞いてみてね

BI 0 いいね! 0 ツイート イネ!

◎結果のリンクはこちら
結果はこちら
http://ta.direct-comm.com/charactor/result/47846379.html

5日間で学べる!人間関係が良くなる

交流分析講座

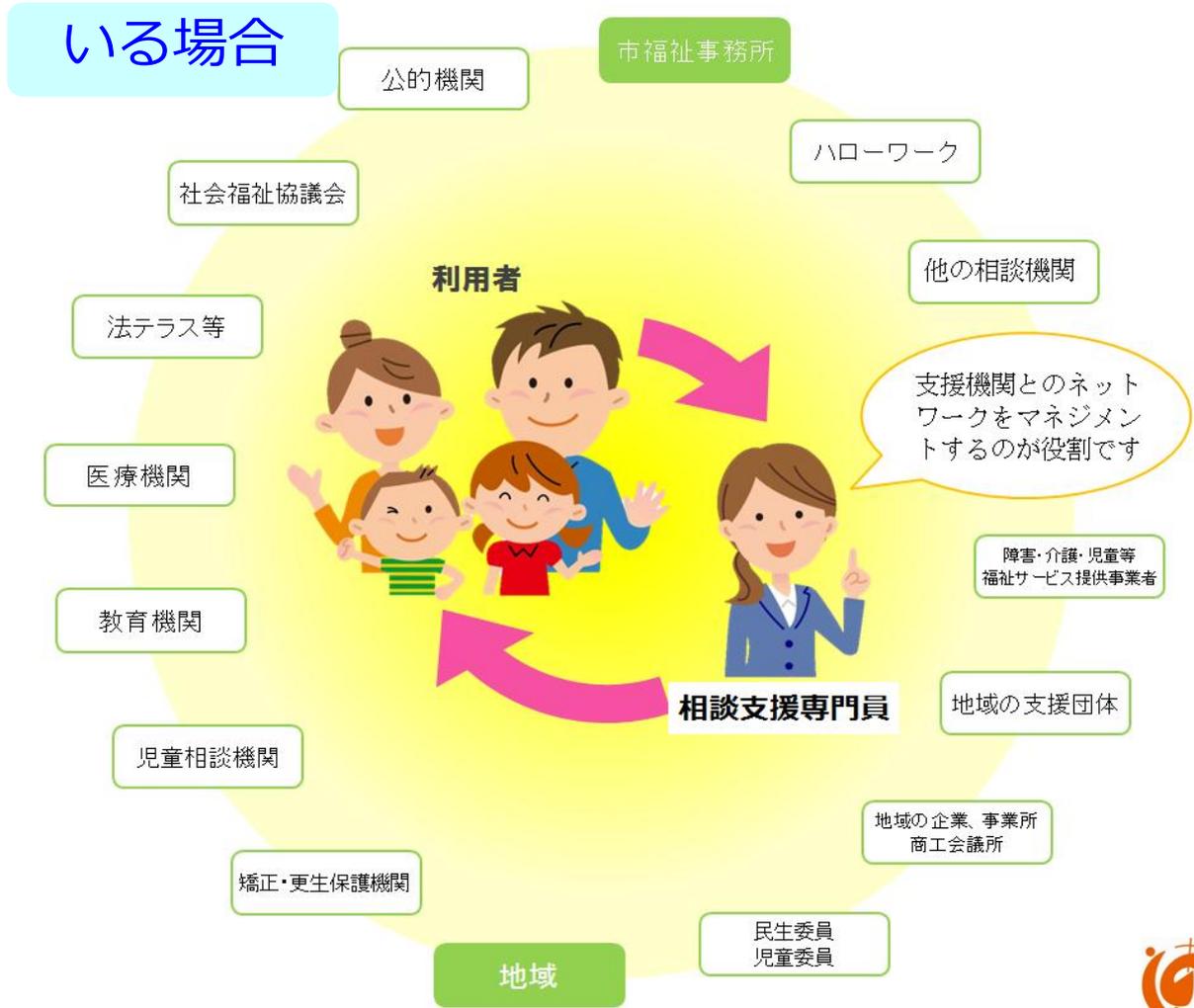
大学院卒の交流分析の専門講師、臨床心理士の松本が開催している講座です。直接しっかり学びたい方は是非お待ちしています。講座後のお茶会なども楽しんでいます(^ ^)

講師へのご依頼はこちらからどうぞ

座席・講演依頼

関係機関の役割の視点から

- ・ 本人や家族で対応が難しい部分を代行してくれる
- ・ 専門家との橋渡しをしてくれる
- ・ 専門的な情報提供を頼むことができる
- ・ 関係機関のチーム作りをしてくれる
- ・ 長い期間に渡って人生に寄り沿ってくれる
- ・ 困ったことについていつでも相談しやすい
- ・ 支援の方向性について、関係機関と共有できる



対話の構造化の視点から



児童発達支援における ゲシュタルト療法

「今ここ」の気づきを育む関わりと実践的アプローチ



本研修の目的

ゲシュタルト療法の基本概念を理解し、現場で安全に活用できる具体的な技法を学びます。子どもの「全体性」を支えるための倫理的配慮と、支援者のあり方についても確認します。

本日のアジェンダと学習目標

☰ 研修の流れ

理論・基礎

- 01 ゲシュタルト療法とは
- 02 児童発達支援における意義
- 03 基本概念（今ここ・気づき・全体性）
- 04 主要な原則

技法・実践

- 05 実践的技法（子どもとの関わり）
- 06 児童発達支援での活用例
- 07 実践のポイント

倫理・まとめ

- 08 注意点と倫理的配慮
- 09 まとめと今後の学び

🎯 学習目標

本研修終了時に、以下のことができるようになることを目指します。

- ✓ 概念の理解
「今ここ」「気づき」などの中核概念を説明できる。
- ✓ 原則の把握
ゲシュタルト療法の主要な原則を3つ挙げることができる。
- ✓ 技法の実践
現場で使える子ども向け技法を3つ実施できる。
- ✓ 倫理的判断
介入における注意点と倫理的留意点を判断できる。

DEFINITION

ゲシュタルト療法とは



定義

「今ここ」の体験への気づきを通じて、自己調整と選択を促す体験重視のアプローチ

分析や解釈よりも、現在起きているプロセス（過程）そのものに焦点を当てます。クライアントが自身の感情・感覚・思考に十分に気づくことで、自然な変容が生じると考えます。



3つの特徴

-  対話的 (Dialogic)
支援者とクライアントの「水平な関係」と、真真正な出会いを重視。
-  現象学的 (Phenomenological)
先入観を持たず、「ありのまま」の現象を観察・記述する。
-  実験的 (Experimental)
新しい行動や表現を安全な場で「試みる」ことで体験を深める。



重要キーワード

以下の概念は、子どもの行動理解や支援の方向性を決める羅針盤となります。

フィギュア-グラウンド
図（関心の焦点）と地（背景）の関係性

気づき (Awareness)
感覚・感情・欲求への自覚

自己責任と選択
「させられている」から「私が選ぶ」へ

未完了の経験

接触の境界



ポイント: 治すこと (Cure) より、全体性の回復と成長 (Growth) を目指します

歴史と創始者

Roots:

精神分析



実存主義

現象学

ゲシュタルト心理学

🔄 発展の歴史

1940s

精神分析からの離脱

フリッツ & ローラ・パールズが従来の精神分析に限界を感じ、独自の理論（自我・飢え・攻撃性）を模索。

1951

『ゲシュタルト療法』出版

ポール・グッドマンらと共に理論を体系化。NYグループが形成され、新しい療法として確立。

1960s

エサレン研究所とブーム

カリフォルニアでワークショップ形式が爆発的に普及。「今ここ」への集中が時代の精神と合致。

1978~

児童領域への発展

V.オー克蘭ダーがアートやプレイを用いた児童向けアプローチを確立。教育・福祉現場へ普及。

👥 主要な人物



Fritz Perls (1893-1970)

創始者・カリスマ的指導者

「過去の解釈より、今ここの体験」を強調。非常に直観的で演劇的なアプローチを用い、ゲシュタルト療法を世界に広めた。



Laura Perls (1905-1990)

共同創始者・心理学者

理論的支柱であり、身体性や日常的な「支え (Support)」を重視。フリッツの派手なスタイルの対極で、着実な臨床を育てた。



Violet Oaklander 児童領域のパイオニア

著書『隠れている窓』(Windows to Our Children)

子どもは言語化が難しいため、アート、粘土、砂遊び、人形などを通して「自分を表現する」手法を体系化。本研修のベースとなる理論家。

SIGNIFICANCE

児童発達支援における意義

Why Now? 4つの視点と現場メリット

なぜ、このアプローチが重要なのか？
子どもの「全体性」を回復し、本来の成長力を引き出すための鍵となります。



感覚・身体・感情の統合

バラバラになりがちな「身体感覚」と「感情」をつなぎ合わせ、自分自身への実感を深めます。



自己調整力と主体性

他者による調整（Co-regulation）から、自分で選び調整する力（Self-regulation）へ導きます。



行動の背景理解

問題行動を「コンタクト（接触）への試み」として捉え直し、真のニーズを探ります。



強みベースの関わり

「できないこと」の修正ではなく、「今ここでできていること」に光を当て自信を育みます。

現場での利点

PRACTICAL BENEFITS



観察と対話を中心
特別な道具がなくても、日々の関わりの中で実践可能。



短い介入で応用可能
1～5分の「マイクロ介入」でも気づきを促せる。



多様な特性に適合
言語能力に頼らず、感覚やアート遊びを通じて実施できる。

基本概念：3つの柱



今ここ

HERE & NOW

「過去」の物語や「未来」の不安より、
現在の体験に焦点を当てる

- 「なぜ (Why) 」という原因探しではなく、「なに (What) 」 「どのように (How) 」 起きているかを問う。
- 過去の話をしていても、「今それを話して、どう感じますか？」と現在に引き戻す。



気づき

AWARENESS

変容の第一歩。
自分自身の状態を自覚すること

身体感覚	暑い、痛い、重い...
感情	怒り、悲しみ、喜び...
思考	解釈、想像、期待...

※気づくだけで、自己調整機能が働き始める



全体性

HOLISM

人間を分割不可能な
統合された全体として捉える

心身一如：身体の動きは心の表現であり、
心は身体に影響する。

環境との相互作用：子ども単体ではなく、
支援者や環境を含めた「場」全体を見る。

→ 「今ここ」で「全体」に「気づく」ことが、健康な発達を促します ←

接触・抵抗・未完了の経験

👁️ 接触 Contact

自分と「自分ではないもの（環境・他者）」が鮮やかに出会う体験。

📌 重要ポイント

成長と変化は、質の高い接触の瞬間にのみ起きます。接触と離脱のリズムが大切です。

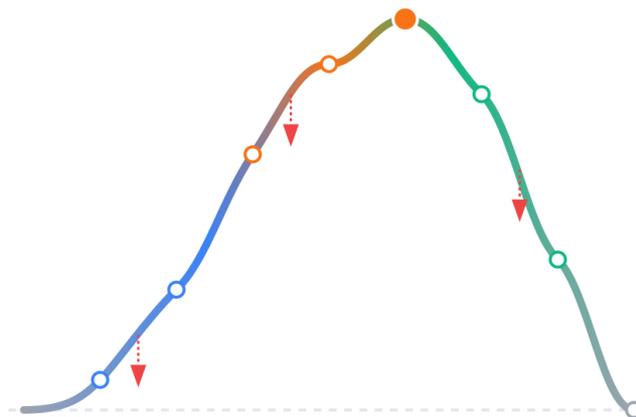
🌾 境界 Boundary

自分を守りつつ、他者と交流するための「皮膚」のような機能。

- 開いたり閉じたりできる柔軟性
- 境界が曖昧だと危険、硬すぎると孤独

接触のサイクル

Cycle of Contact



エネルギーの発生から解消までの自然なリズム

🛡️ 抵抗 Resistance

＝ 接触の中断

不安や恐怖から、接触を避けるために無意識に行う防衛機制。

投影（人のせい）

内在化（稿呑み）

反転（自分に向ける）

融合（境界なし）

👤 未完了の経験

Unfinished Business

表現されなかった感情や満たされなかった欲求が、解消されずに残り続けている状態。

⚠️ 「今ここ」の活動を妨害し、不適切な行動の原因となります。

実践的技法（子ども向け）

 現場ですぐに使える7つのツール



身体感覚

1分ボディスキャン

足の裏、お尻、肩、呼吸の順に注意を向ける。「今、体のどこが固い？」と問いかけ、感覚に気づかせる。



気づき

五感カード

「今、見えるもの」「聞こえる音」「触れているもの」のカードを選び、不安から現在に意識を戻す。



安定化

グラウンディング

壁を両手で強く押す、椅子を両手で掴むなどして「支えられている感覚」と「自分の力」を体感する。



実験

マイクロ実験

「少しだけ〇〇してみよう」と新しい行動を試す。実施前後の気分を0～10の数値で比較し変化を知る。



投影・表現

アート表現

言葉にならないモヤモヤを粘土、クレヨン、砂で形にする。「その作品は何と言ってる？」と作品を通して対話する。



統合・葛藤解決

二椅子技法（人形版）

「怒っている自分」と「悲しい自分」などを2つの椅子（や人形）に分け、それぞれの言い分を交互に表現し合う。



対人接触

I（アイ）メッセージ

「あなたは…」と責めるのではなく、「私は…と感じた。だから…してほしい」と自分の欲求を責任を持って伝える練習。

Point: まずは支援者自身が体験し、実感できるものから取り入れることが安全な導入の鍵です

児童発達支援での活用例

🔍 現場での実践プロセス：観察から結果まで



CASE A 感覚過敏

切り替えが困難な場面



Observation (観察)

遊びの終了時に固まる・耳を塞ぐ
肩をすくめて視線を合わせず、身体が硬直している。言葉掛けへの反応が薄い。



Intervention (介入)

身体への気づきと選択肢

- ① 「今、肩がキュッとなっているね」と身体感覚をミラーリング
- ② 五感カードで「安心できる感覚（触覚など）」を選んでもらう



Result (結果)

自己調整の向上

クールダウンまでの時間が短縮。「うるさいから嫌」と言葉で伝えられるようになり、パニック頻度が低下。



CASE B 対人トラブル

友だちとの衝突・他害



Observation (観察)

おもちゃの取り合いで手が出る
相手を睨みつけ、拳を握りしめている。呼吸が浅く早くなっている（興奮状態）。



Intervention (介入)

二椅子技法とIメッセージ

- ① 人形を使い「怒っている自分」と「悲しい自分」を分けて表現
- ② Iメッセージで「貸してほしかった」と伝える練習



Result (結果)

対人スキルの獲得

手が出る前に「貸して」と言える回数が増加。トラブル後の回復時間が早まり、自分の気持ちを説明できるようになった。

① 共通点：行動の修正（Doing）ではなく、その時の体験（Being）に寄り添うことで変化が生まれた

実践のポイント（支援者の姿勢）

📌 7つの重要チェックリスト

♥ マインドセット・基本姿勢

🔍 評価より好奇心

「良い/悪い」でジャッジするのではなく、「今ここで何が起きているんだろう？」と探究する姿勢を持つ。

🚶 ペーシング

解決を急がず、子どものペースに合わせる。小さな変化やプロセスを大切にし、焦らず待つ。

🔄 共調整から自己調整へ

最初は支援者が調整役（Co-regulation）となり、徐々に子ども自身が調整（Self-regulation）できるよう手渡していく。

📌 Point: 支援者自身がリラックスし「今ここ」にいることが、子どもへの最大の安心感（安全基地）となります。

✂ 具体的アクション・連携

👤 ミラーリングと命名

子どもの表情やしぐさを鏡のように返し、「それは悔しいね」と感情に名前をつける。

🗃 選択肢の可視化

絵カードや具体物を使い、「自分で選べる」環境を作る。自己決定の機会を増やす。

📝 記録と振り返り

「観察→仮説→介入→結果」のプロセスを記録。チームで共有し、次の支援計画に活かす。

👨‍👩‍👧 家族・学校との協働

家庭や学校とも視点を共有し、一貫したアプローチで子どもの成長を支える。

注意点と倫理的配慮



Do : 守るべきこと

推奨される実践と配慮

同意取得 (Informed Consent)

保護者への説明だけでなく、子ども自身にも年齢に応じた言葉で説明し、納得を得る。

安全な枠組みと境界

時間・場所・約束事を守り、子どもが安心して感情を出せる「守られた器」を作る。

発達水準への調整

子どもの言語能力や認知発達に合わせ、無理のない遊びや表現方法を選ぶ。

機密保持と例外の説明

秘密は守るが、命の危険がある場合などは保護者や関係機関に伝えることを予め共有する。

迷ったときは「子どもの最善の利益」を基準に。



Don't : 避けるべきこと

危険な介入と禁止事項

感情の強制表出

「もっと怒っていいよ」などと感情を強要しない。抵抗も大切な自己表現として尊重する。

トラウマ想起の無理強い

過去の辛い体験を無理に語らせない。フラッシュバック等のリスクを常に考慮する。

資格範囲外の深層介入

医療的ケアが必要な事例で、独断で心理療法的な介入を行わない。必ず専門機関と連携する。

記録の不適切な共有

詳細すぎる個人的な内容を、必要のない範囲まで共有しない。プライバシーを厳守する。

安全性が確認できない実験・技法は実施しない。

まとめと今後の学び

🚩 研修のゴール：現場での小さな一歩へ

★ ゲシュタルト療法の核心



「今ここ」の体験から変化が始まる

👉 明日からのアクション

Step 01

技法を3つ選ぶ

「五感カード」「1分ボディスキャン」「メッセージ」など、自分が無理なく試せそうな技法を3つリストアップする。

Step 02

観察指標を決める

子どもの変化をどこで見るか？（例：表情の緩み、声のトーン、切り替え時間の短縮など）具体的なサインを決めておく。

Step 03

振り返りミーティング

1週間後に同僚と「何が起きたか？」「何を感じたか？」を共有する時間を5分でも設ける。

■ 参考文献・推奨リソース

- ▶ ヴィオレット・オークランダー著『隠れている宝物を探して』（誠信書房）
- ▶ フレデリック・パールズ著『ゲシュタルト療法—その理論と実際』（ナカニシヤ出版）
- ▶ 日本ゲシュタルト療法学会 公式ガイドライン (<https://gestalt-therapy.jp>)

Q&A / Feedback

ご質問・感想はこちらまで



研修のゴール

本研修の 目的

支援者自身の健やかさが、
子どもたちの安心と
支援の質に直結します。



セルフマネジメントの定義と重要性を理解する



ストレス反応の基礎を押さえる

身体・感情・認知・行動の4領域



5つのスキルを学ぶ

気づき・整える・考え方・コミュニケーション・職場環境



現場で明日から試せる**具体策**を持ち帰る



個人の**行動計画**（小さな最初の一步）を作成する

TIMETABLE

アジェンダ

講義と3つのワークを通じて
明日からの実践につなげる
60分のプログラムです。

1
2

導入：目的・進め方



セルフマネジメントとは？（定義・重要性）



ストレス反応の基礎



【ワーク1】セルフチェック



5つのスキルと実践（気づき・整える・考え方 他）



【ワーク3】ケース演習



まとめ・行動計画

進め方と ルール

安心・安全な学びの場を
全員で作るための
5つのポイント



守秘義務

ここでの具体的な個人情報や事例は外に持ち出さない（安心の土台）



参加姿勢

聞くだけ参加もOK。発言やチャットでの共有は歓迎します



リスペクト

意見の違いを尊重し、否定しない。「そういう考えもある」と受け止める



セルフケア優先

しんどい時は離席・カメラオフ・水分補給など自由に調整してください



タイムマネジメント

時間厳守で進行します。ワークは短時間で要点に集中しましょう

基本概念

セルフ マネジメント とは？

単なる「我慢」や
「ストレス解消」
ではありません。



自分の状態（身体・感情・思考）と
行動・環境を意図的に整え、
価値や目的に沿った選択を行う力

セルフマネジメントを支える5つの柱



1 気づく

モニタリング：今の自分の状態を客観視する



2 整える

生理・生活リズム：呼吸・睡眠・食事などで土台を作る



3 考え直す

認知の柔軟性：捉え方を変え、セルフコンパッションを持つ



4 つながる

コミュニケーション：適切な境界線・アサーション・相談



5 仕組みにする

環境調整：職場環境・業務設計・チーム連携

重要性

なぜセルフマネジメントが重要か

～児童発達支援の文脈における2つの視点～

Benefit 01



子ども・家族への価値

- ✓ 常に落ち着いた対応による安全確保と安心感の提供
- ✓ 学び・挑戦の機会を支える安定した関わりの継続
- ✓ 感情を適切に調整する姿をモデルとして示す効果

+

Benefit 02



支援者・組織への価値

- ✓ 心身の健康維持による燃え尽き予防・離職防止
- ✓ 冷静な観察に基づく判断の質・記録の正確性向上
- ✓ 法令遵守と支援の質の継続的改善（PDCA）

ストレス反応の基礎（4つの領域）

ストレスがかかった時、私たちは4つの側面でサインを出します。

① 身体反応

- 心拍数の増加・動悸
- 肩こり・筋緊張・頭痛
- 呼吸が浅くなる
- 睡眠の質低下（中途覚醒など）

② 感情反応

- 不安・焦燥感・イライラ
- 落ち込み・憂鬱
- 無力感（どうせ無理だ）
- 自分を責める罪悪感



Stress
Reaction

③ 認知（思考）反応

- 白黒思考（全か無か）
- ネガティブな予測・先読み
- 注意散漫・ミスが増える
- 優先順位がつけられない

④ 行動反応

- 過剰な介入・確認行動
- 回避・引きこもり・欠勤
- 衝動的な発言・攻撃性
- 過食（甘味）・喫煙・飲酒増



Point：ストレスは「悪」だけではない（ヤーキーズ・ドットソンの法則）

適度な覚醒（ストレス）状態はパフォーマンスを最大化します。ゼロを目指すのではなく、「自分にとっての最適」に調整することがセルフマネジメントの目的です。

能力発揮



ストレス強度

現場の主な ストレスサー

児童発達支援の現場には
特有のストレス要因が
多く存在します



感覚過敏・痛癢対応

大きな声や音、パニック時の対応による身体的・心理的な緊張状態の持続



保護者支援

養育への価値観の違い、高い要望やクレームへの対応による精神的負担



記録業務・監査準備

支援と並行して行う膨大な記録作成、加算要件の確認、監査へのプレッシャー



突発対応・人員不足

急な利用キャンセルや職員の欠勤、予定外の事態への臨機応変な対応



スタッフ間の連携

支援方針の不一致、情報共有の不足、多忙によるコミュニケーションエラー



環境要因

活動スペースの狭さ、空調管理の難しさ、照明の明るさなどの物理的環境



二次受傷（共感疲労）

子どもや保護者のトラウマ体験に深く共感することで生じる、支援者自身の心の痛み

🎯 目的

自分の「ストレスサイン」に気づき、早めの対処ができるようになること。

自分だけの
サインを知る



1

サインに丸をつける

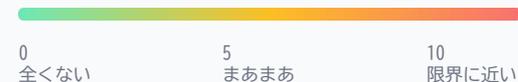
以下の項目に当てはまるものはありますか？

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 眠りが浅い | <input checked="" type="checkbox"/> 肩こり・頭痛 |
| <input checked="" type="checkbox"/> ため息が出る | <input checked="" type="checkbox"/> イライラする |
| <input checked="" type="checkbox"/> 楽しめない | <input checked="" type="checkbox"/> 急いでいる感覚 |

2

強度を自己評価

今のストレス状態を0~10で数値化すると？



私のスコア： ___ 点

3

トリガーの書き出し

何がきっかけでしたか？（ABC分析の準備）

- 状況： 例) 夕方の送迎時
- 相手： 例) 保護者Aさん

4

ペアでシェア（任意）



2人組で気づきを共有

スキル1：気づき

セルフモニタリングの5つのステップ

Step 1 - 5

1



サイン収集

身体・感情・思考・行動の4
領域で変化をキャッチする

2



トリガー特定

ABC分析
(出来事→信念→結果)で要因
を探る

3



パターン記録

いつ・どこで・誰と？
再発パターンを記録する

4



マイクロ介入

呼吸・休息・言葉がけなど
小さな対処を試す

5



振り返り

効果を検証し、
次の仮説を立てる

 実践ツール例

 簡易日報テンプレート

 気分スケール (0~10)

 3行日記

スキル1： 実践ツール集

現場ですぐに使える
5つの「気づき」
サポートツール



60秒マイクロ休息

席を立つ・深呼吸・水を飲むなど、意図的な空白時間を挟みリセットする



感情ラベリング

「今、私は焦りを感じている」と言語化し、感情と距離を置く



5-4-3-2-1グラウンディング

視覚5つ・触覚4つ・聴覚3つ...と五感に意識を向け、「今ここ」に戻る



エネルギータンクメーター

自分の残りHPを0~100%でイメージし、残量に応じた行動を選ぶ



SOSカード

自分の「限界サイン」と「してほしい手助け」を事前にチームと共有しておく

スキル2：整える

呼吸の 原理と方法

呼吸は、自分の意志で
自律神経にアクセスできる
数少ないスイッチです。



呼吸を長くすると副交感神経が働く

吸う息＝アクセル（交感神経）、吐く息＝ブレーキ（副交感神経）。
吐く息に意識を向けることでリラックスモードへ。



方法1：ボックスブリージング（4-4-4-4）

4秒吸う → 4秒止める → 4秒吐く → 4秒止める。
強力な鎮静効果があり、パニック寸前の切り替えに有効。



方法2：コヒーレンス呼吸（5秒吸気・5秒呼気）

等間隔で繰り返すことで心拍変動を整え、自律神経のバランスを最適化する。



1分でも効果、頻回に行うと定着

トイレ休憩や活動の合間など、隙間時間にこまめに行う。



安全配慮：無理をしない

めまいや過換気気味を感じたら直ちに中止し、座って普通の呼吸に戻す。

🎯 目的

意識的に呼吸をコントロールすることで副交感神経を活性化させ、過度な緊張や焦りを鎮めること。



いつでもどこでも
自分をリセット

1

姿勢を整える

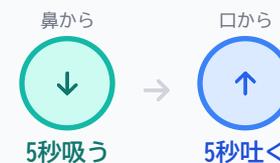
体の感覚に意識を向けます

-  椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
-  足の裏全体を床にしっかりつける
-  手は膝の上に置き、肩の力を抜く

2

5秒吸って5秒吐く

これを6回繰り返します（約1分）



3

Before / After 記録

緊張度を0(リラックス)~10(緊張)で評価

※数字の変化だけでなく、「呼吸が深くなった」「肩が下がった」などの感覚も大切に。

4

気づきをシェア（任意）



- “ 意外と5秒が長く感じた
- “ 手足が温かくなった
- “ 頭が少しすっきりした

スキル2：整える

休息・睡眠・食事・運動のミニガイド

～身体のリズムを味方につける具体的な工夫～



Rest & Sleep

休息・睡眠のコツ

-  こまめな回復が鍵
90分ごとに3～5分の小休止
-  就寝前の環境調整
強い光・スマホ画面を控える
-  交代制勤務の工夫
15-20分の短時間仮眠を活用



Diet & Exercise

食事・運動のコツ

-  血糖値の安定化
タンパク質・水分を意識、カフェインは午後控えめ
-  リズム運動効果
1日合計10～20分の歩行 or ストレッチ
-  セロトニン活性化
昼休みに屋外で自然光を浴びる

+

スキル3：考え方（認知再評価）

認知再構成法の5ステップと実践例

CBT Process



実践例：保護者への対応（反応が薄かった時）

事実 (Fact)

挨拶をしたが、保護者は目を合わせず無言で通り過ぎた。

自動思考 (Thought)

「無視された」「嫌われている」「私の対応が悪かった？」

⇒ 不安：焦り

代替思考 (New Thought)

「考え事をしてたのかも」「聞こえていなかった可能性もある」

⇒ 落ち着く

行動 (Action)

次はもう少し大きな声で、名前を呼んでから挨拶してみる。

セルフ・コンパッション（自分への思いやり）

～燃え尽きを防ぐための必須スキルと実践～



Concept

構成する3つの要素

-  **マインドフルネス**
今の感情や苦しみを、無視も誇張もせず、あるがままに気づく
-  **共通の人間性**
失敗や不完全さは「人間なら誰にでもある経験」と知る
-  **自分へのやさしさ**
大切な友人を励ますように、自分自身にも温かく接する



Action

現場でできる30秒実践

- 1 スージングタッチ**
手を胸やお腹に当て、手の温かさをじわっと感じる
- 2 深い呼吸**
手の温かさを感じながら、ゆっくりと深呼吸を2回繰り返す
- 3 やさしい言葉がけ**
心の中で唱える：
『今は難しい状況だ。完璧でなくていい。できる一歩を踏み出そう。』



境界線とアサーション（DESC）

～自分も相手も大切にするコミュニケーション技術～



Principle

境界線の原則



役割の範囲を明確にする

「できること」と「できないこと」を区別し、過剰な抱え込みを防ぐ。



休憩・記録時間は権利として確保

支援の質を保つための必須業務として、時間をブロックする。



暴言・暴力にはNO+安全手順

受容と許容は別。身体的・精神的安全を守るための手順に従う。



Example

DESC法：記録時間の確保

D

Describe（描写）

「最近、記録時間が十分に取れていない状況です」

E

Express（感情・説明）

「このままだとミスが出ないか不安を感じています」

S

Suggest（提案）

「毎日17:00から15分間、記録時間を確保したいです」

C

Consequence（結果）

「そうすれば記録の正確性が向上し、監査対策も万全になります」

スキル4：相談・スーパービジョン活用フロー

組織として支え合うための相談プロセスと判断基準

Consultation Flow



⚠ 早めの相談基準



睡眠・食欲への影響



二次受傷サイン



安全判断への不安

Skill 05

職場環境・ 業務設計

物理的な環境だけでなく、
時間の使い方も「環境」です。
仕組みで脳の負担を減らしましょう。



3つの箱で優先順位を可視化

タスクを「必須」「重要」「後回し」に物理的に分ける



マルチタスクを減らし、タイムボックス運用

「この時間はこれだけやる」と枠を決めて一点集中



ポモドーロ・テクニックの活用

25分集中+5分休憩のリズムで集中の波を作る



見える化ボードと朝のブリーフィング

チーム全体の状況を可視化し、役割分担を明確にする



予定に15%のバッファを確保する

突発的な対応やトラブルに備えて余裕を持たせる

記録と監査対応の工夫

～効率化と質の担保を両立する仕組み～



Point 01

記録の効率化

- ✓ SOAPテンプレ／半定型文／キーワード辞書の活用
- ✓ ショートハンド・音声入力の積極的な併用
- ✓ 記憶が鮮明なうちに！記録は『その場・その時』が最短



Point 02

監査対応・準備

- ✓ 根拠書類・加算要件のチェックリスト整備
- ✓ ヒューマンエラーを防ぐダブルチェックと修正履歴管理
- ✓ 不安を減らす監査前の模擬点検（ピアレビュー）

チーム連携を 強くする

ストレスを一人で抱え込まず
組織として支え合うための
6つの具体的な仕組みと
コミュニケーション



立ち上がり5分共有（ブリーフィング）

始業時に「本日のハイリスク児」「役割分担」「スタッフの体調」を短時間で確認



ケース会議の構造化

目的→仮説→介入→評価の順で整理し、建設的で焦点の定まった議論を行う



インシデント振り返り（非難しない）

「誰が悪いか」ではなく「なぜ起きたか」を探り、事実と仕組みの改善に集中する



感情の共有ルール

「辛かった」「怖かった」をメッセージで吐き出し、否定せず受け止める安全な場を作る



引継ぎのSBAR（エスバー）

状況(S)・背景(B)・評価(A)・提案(R)の型を使い、簡潔かつ正確に伝達する



共同カレンダーとタスク管理

予定とタスクを可視化し、互いの業務負荷を把握・調整しやすくする

01 集団活動の拒否と スタッフの焦り

■ 状況 (Context)

感覚過敏のあるA君が「うるさい！」と耳をふさぎ、集団活動への参加を拒否して部屋の隅へ行ってしまった。

♥ 支援者の反応 (Stressor)

「予定通り進めなきゃ」「他の子が釣られてしまう」と焦り、心拍数が上がり、強い口調になりそうになる。

02 激しい痙攣と 安全確保の緊張

■ 状況 (Context)

切り替えがうまくいかずBちゃんが激しく泣き叫び、近くにいた他児を叩こうとするなど興奮状態にある。

♥ 支援者の反応 (Stressor)

「怪我をさせてはいけない」という強い緊張と恐怖で体が硬くなり、視野が狭くなって思考が停止しそうになる。

03 保護者からの 厳しい指摘

■ 状況 (Context)

送迎時に保護者から「最近様子がおかしい、ちゃんと見てますか？」と厳しい表情で指摘を受けた。

♥ 支援者の反応 (Stressor)

責められたと感じて動揺し、「自分はダメだ」という無力感や言い訳したい気持ちが湧き、その後の業務が手につかない。

WORK FLOW

- 1 状況整理 > 2 個人検討(3分) > 3 グループシェア



GOAL

自分が使うスキル（気づき・整える・考え方・連携・環境）を1つ決める

今日の学びベスト3

1

最も印象に残ったことは？

2

3

SMARTゴールを設定する

S M A R T

例：「療育終了後に5分の記録時間を毎日確保する（2週間）」

私のゴール： _____

If-Thenプラン（障害への対策）

例：「もし夕方に疲労が高いなら、1分呼吸→水分→記録開始」

IF（もし）

トリガー・障害



THEN（その時）

対応行動



明日の一步（Baby Step）

小さくても確実な最初のアクションを決めましょう

例：カレンダーに予定を入れる

🏠 ガイドライン・公的資料

- 📄 厚生労働省：児童発達支援ガイドライン
支援の質向上と適切な運営のための基本指針
- 📄 厚生労働省：労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル
職場におけるメンタルヘルス対策の基礎資料
- 🌐 WHO (World Health Organization) : Doing What Matters in Times of Stress
ストレス対処のためのイラスト付きガイドブック (日本語版あり)

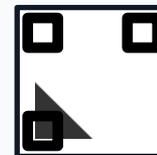
📖 書籍・理論・参考文献

- 📖 Kristin Neff 著：『セルフ・コンパッション入門』
自分自身への思いやりを育てるための実践的ガイド
- 📖 伊藤 絵美 著：『ケアする人のためのセルフケア』
支援職特有のストレスとその対処法について
- 📖 認知行動療法(CBT)関連資料

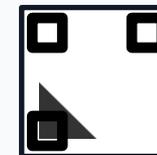
☎️ 相談窓口・サポート

- ▶
- ▶

📄 資料ダウンロード・アンケート



本研修資料
PDFダウンロード



アンケート
ご感想をお寄せください

お問い合わせ

✉️ contact@example.com
🌐 www.example-support.jp