

チーム支援による質の向上と効率

「ストレスマネジメントとコーチング」



R8.3.10

障がい児成長支援協会セミナー

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サンクスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



子どもを支援するチームが育っていないと・・・

- ・ 連携がうまくいかず支援に**ミス**が起きる
- ・ 必要な情報が共有されずに**対応**が遅れる
- ・ 適切な役割分担がされずに一部の**人**に**仕事**が偏る
- ・ 職員に**結束感**がなくチームとして**生産性**があがらない
- ・ 人間関係が悪化し**スタッフ感**が**ぎくしゃく**する

よりよいチームを作る3つのフレーム

- ① コーチングスキルを高める
- ② 対人援助技術を高める
- ③ ストレスレスの仕組みをつくる

① コーチングスキルを高める



① コーチング

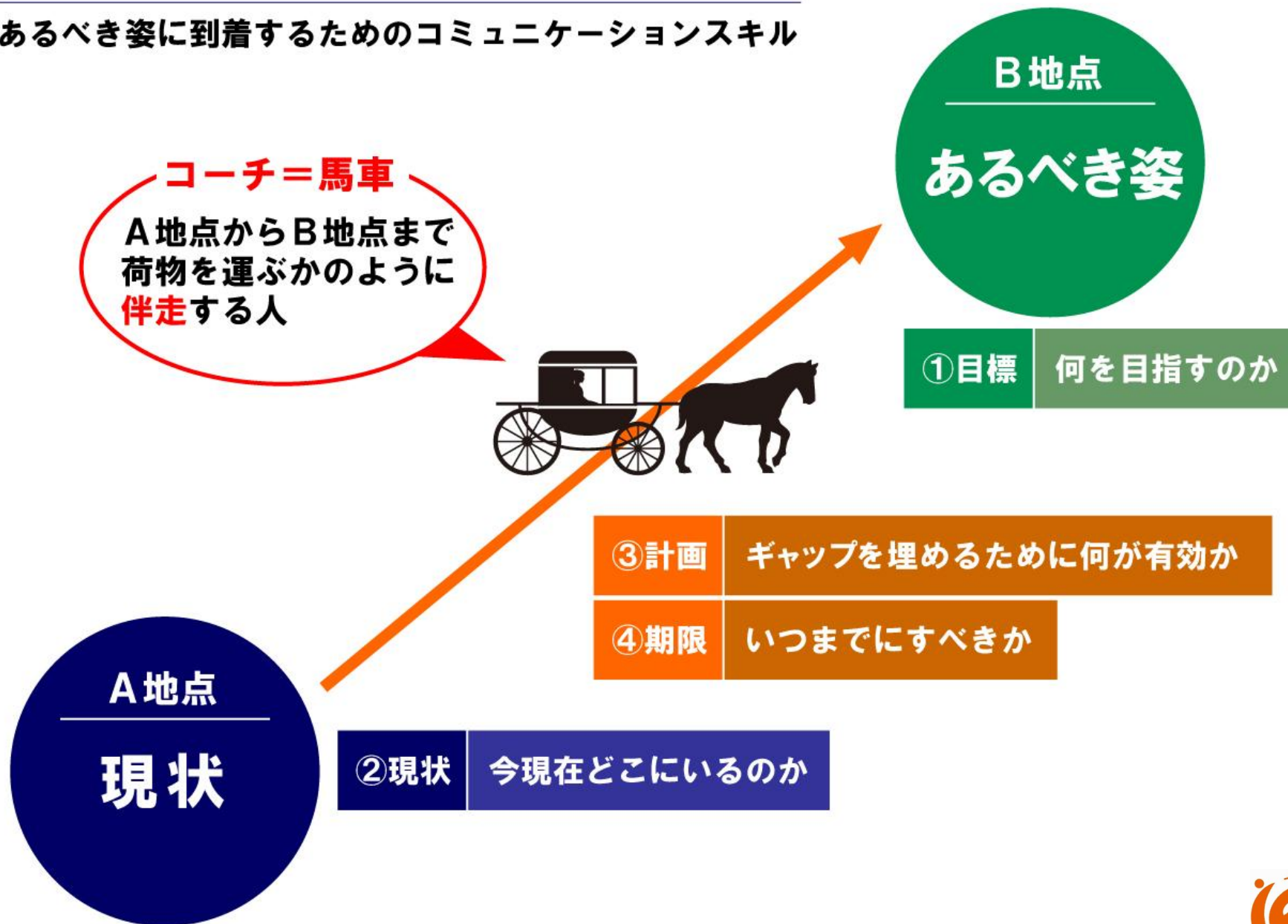


コーチングとは

あるべき姿に到着するためのコミュニケーションスキル

「コーチングとは、
もっとも欲しい結果
(ゴール) を明確にし、
自分一人では絶対に行
くことができないであ
ろう速さで、ゴールに
向かうことを助けるこ
と」

by トマス・レナード



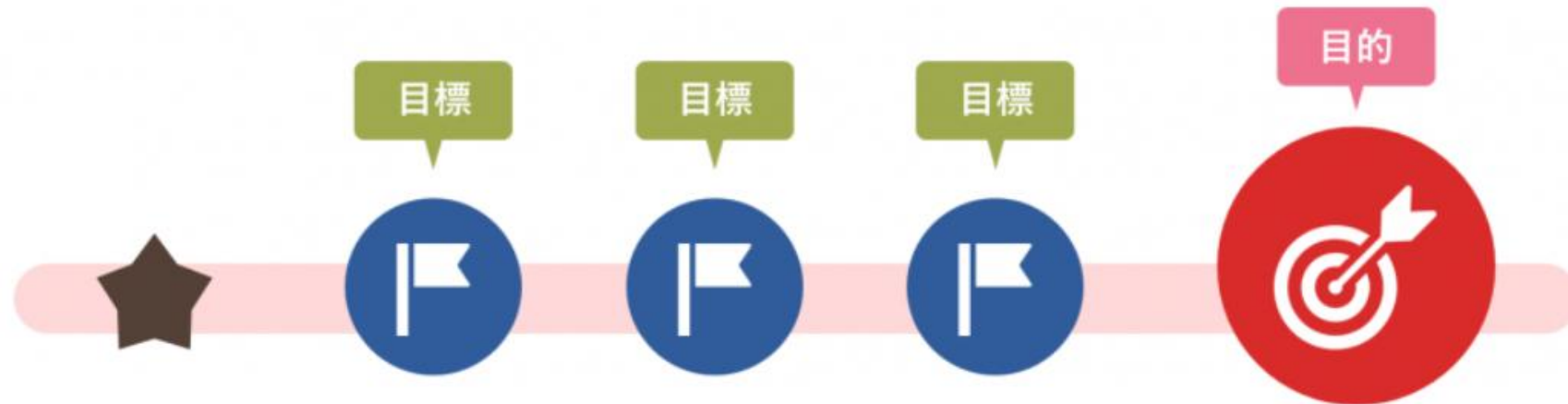
① コーチング

『目的』と『目標』

目的とは・・・最終的に成し遂げようとする到達点

目標とは・・・目的の達成のために設定される水準・基準

目標と目的のイメージ



【目標管理（MBO）】

Management by Objectives P.ドラッカー

- ① やることの管理
- ② モチベーションの管理
- ③ 人の管理

MBO（目標管理）とは Management By Objectives

上司と本人が合意の上で、業務目標を設定し、一定期間ごとに達成度を評価する制度

✓自己統制による目標管理とも呼ばれる。
1950～60年代にP.F.ドラッカーが提唱

✓日本では1980年代から導入され、
2000年代には大企業では約8割が実施



【目標管理（ベーシック法）】

- ① 目標項目を設定する
- ② 達成基準を決める
- ③ 達成期限を決める
- ④ 達成計画を立てる



① コーチング

『目標設定の手法』

| 目標設定の手法 | SMARTの法則 |
|--------------|---------------|
| Specific | 具体的であること |
| Measurable | 測定可能であること |
| Achievable | 到達可能であること |
| Result-based | 成果に基づいていること |
| Time-Line | 期限が明確になっていること |

① コーチング

コーチングのスタンス

| | |
|---|------------------------------------|
| ① | 考えを否定せず、どんな考えでも「そう考えているんだね」と受け止める。 |
| ② | 相手の強み、長所、能力を引き出すよう良い面に目を向ける。 |
| ③ | 行動の結果も大切だが、学びの種となる過程も重視する。 |
| ④ | 成功しても失敗してもその要因を確認し大事な体験にする |
| ⑤ | 他の人と比較するのではなく、本人自身の変容を認めて伝える。 |

① コーチング

『目標管理』：モチベーションの管理

※ 苦手意識の取り扱い ① 避ける OR ② 向かう

【苦手意識を克服する方法】

「未知のものへの恐怖心」 OR 「過去のネガティブ体験」

- ・ 自分にとってプラスを考える
- ・ ハードルを下げる
- ・ やらざるを得ない環境に身を置く
- ・ (得意な) 人と一緒に行動する
- ・ メタ認知しながら取り組む

① コーティング

『目標管理』：モチベーションの管理



モチベーションって

TEMONA

モチベーションと動機づけ

動機づけの種類



社会的動機づけ

外発、内発、達成を包含する

外発的動機づけ

処遇、待遇、金銭、義務

内発的動機づけ

好奇心、感情性、挑戦性、認知性

達成的動機づけ

より目標達成をしようとする

生理的動機づけ

食べたい、寝たい、排泄したい

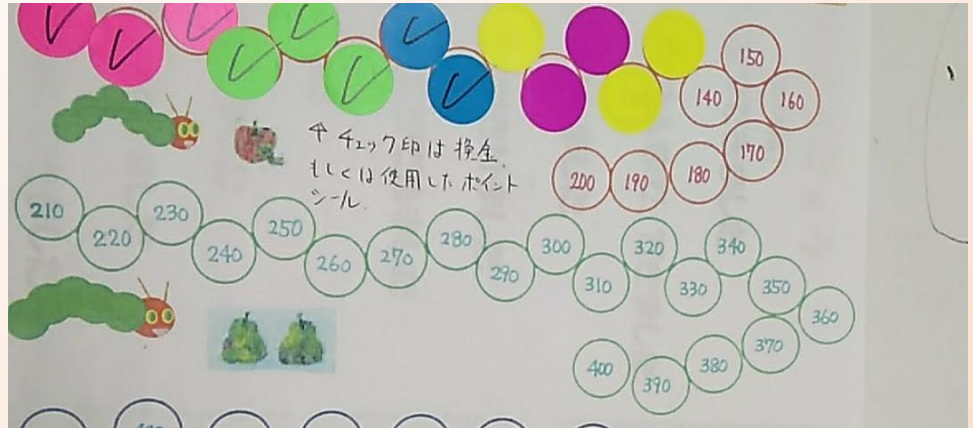
① コーチング

『目標管理』：モチベーション『動機付け』の管理

- 遊戯動機**…楽しさや面白さを求める。緊張をやわらげ、冗談やゲームを好む。
- 理解動機**…理論的な考えを求めたり、物事の仕組みを理解しようとする。
- 変化動機**…新しいことを好み、流行に敏感で変革を求める。
- 秩序動機**…安定、秩序、伝統、などを大切にする。整理、整頓、正確さを目指す。
- 達成動機**…努力して高い目標をやり遂げる。才能を生かし自尊心を高める。
- 親和動機**…好きな人の近くにいたい、助け合いたいと思う動機。友情を重視する。
- 屈辱動機**…自分を責め、非難や罰を受け入れたいと思う。敗北を認める。
- 攻撃動機**…言葉や力を使って相手を屈服させたい、反対を克服したいと思う。
- 自律動機**…束縛、強制、横暴な権威、因習を嫌い、自由と独立を求める。
- 支配動機**…人の上に立ちたい、説得や命令によって人に影響を与えたいと思う。
- 服従動機**…優れた人の命令に従い、その人の言う通りにしたいと望む。
- 顕示動機**…目立ちたい、人を驚かせたり、楽しませたりして印象づけたいと思う。
- 援助動機**…弱い者、困っている者などを助け、慰め、励ましたいと思う。
- 依存動機**…甘えたい、助けてもらいたい、愛されたい、同情されたいと思う。
- 異性愛動機**…異性を求め、恋愛関係や性的関係に関心を向ける。
- 屈辱回避動機**…失敗して軽蔑されることを避けたいと思う。自己防衛的な思い。

① コーティング

『行動の動機付け』：汎性強化子



にもつやくつ・けんおんまで、できました
 しゅくだい・かだいをしました
 せんせいのいうことがきけました
 こうたいであそぶことができました
 かたづけができました
 ものをだいにつかいました

※直筆で書く。出来ない場合はスタッフが記入。

じぶんのもくひょう(自分の目標)

※となりの良い事表から自分の目標を書く。出来ない場合はスタッフが選んで記入する。ちなみに何個選んでも良い。

じぶんのほしいもの(自分の欲しい物)

※自分のほしい物や、やりたい事を書く。出来ない場合はスタッフが記入。予算は2,000円前後なのでオーバーしそうな場

2 シールを貼る・評価について... 基本は児童の自己申告を元に評価します。子供たちが自分から『出来た』ことに対してシールを貼っていいのですが、明らかに出来ていない事では貼らずに、他の出来たことを一緒に探すようにしてください。10個の項目から3個以上できたら3枚シールを貼ります。1個の際は1枚、2個の際は2枚貼ります。基本的に毎日3枚貼っていいのですが、あまりにも出来なかったことが多い時は、1~2個貼って『今日は出来なかったことが多かったから、明日頑張ろう!』など声掛けをしましょう。なるべく出来たことを一緒に探すようにしてください。評価・シール貼りは帰る時に行います。3~5分を目安として行ってください。

3 シール管理について... シール管理は田邊・松尾が担当します。担当からシールをもらい、なるべく本人に貼らせるようにしてください。曜日でシールを色分けしていますが、どうしてもミスする場合があると思うのであくまでも原則とします。

月曜日... 火曜日... 水曜日... 木曜日...
 金曜日... 土曜日... 以外のシール

4 シールの換金について... シール1枚 = 10円(トイ円) で換金できます。換金のタイミングはいつでも可能ですが、ある程度溜まってからの換金をするように誘導してください。また、換金したり、シールのままで使用した場合はマジックで印を入れて、使用済の印を入れます。トイ円の管理も田邊・松尾が担当しますので、児童が換金を希望した場合は担当に伝えて下さい。

5 ご褒美について... トイトイガチャ 1回 100円 もしくは シール10枚
 自分が欲しい物(欲しい事) 1,000円 もしくは シール100枚
 ※他にも月間で一番ポイントを貯めた児童には表彰など 考えています。決まり次第、随時申し送ります。



① コーティング

『行動の動機付け』：汎性強化子



① コーチング

『行動の動機付け』：脳内物質

自己肯定感を支える「神経伝達物質」のバランス

<ドーパミン> 快感や喜びなどの感情に関する神経伝達物質

人の強い欲求には「快感を得たい欲求」があるがこの「快感」を操っているのがドーパミン。快楽・意欲・食欲・性欲・探求心・動機づけを司っており心地良さに加えて「意欲」も生み出す。過剰な分泌は幻覚・妄想を招くほか、満足感の喪失や、繰り返し過剰分泌されることでギャンブルやアルコール、薬物依存症を招く。

<ノルアドレナリン> 神経を興奮させる神経伝達物質

ストレスに対して怒りや不安などの感情に反応し「意欲、集中力、思考力」を高める。しかし、不足すると「気力の低下、無関心」など抑うつ状態になりやすく、うつ病の原因にもなる。逆に過剰に分泌されると、イライラやキレやすくなるなど、躁状態を引き起こしやすくなる。

<セロトニン> 睡眠や体温調節、ホルモンの分泌を司る神経伝達物質

「セロトニン」だが、精神の安定に大きく関与している。セロトニンは、ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑えコントロールすることで精神的な安定をもたらす。セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれ、セロトニンが正しく分泌されることで心が安定し、幸福感が生まれる。不足するとノルアドレナリンやドーパミンの抑制力が弱まり、パニックや集中力や思考力の低下など、うつ状態に陥りやすくなる。



② 対人援助技術を高める



② 対人援助技術

コーチングの5つの基本スキル

| 基本スキル | 目的 |
|--------------|--------------------|
| 認めるスキル | 相手に安心して話をしてもらう |
| 聴くスキル | 相手にきもちよくたくさん話してもらう |
| 質問するスキル | 相手の中にあるものを引き出す |
| フィードバックするスキル | 相手の鏡の役割をする |
| リクエストするスキル | 相手の行動を促す |

② 対人援助技術 認めるスキル

【ストローク】

| | 肉体的なもの | 心理的なもの | 言葉によるもの |
|-------------|---|---|--|
| 肯定的 (快) | <ul style="list-style-type: none">・肌のふれあい・なでる・さする・抱擁する・握手する | <ul style="list-style-type: none">・心のふれあい・ほほえむ・うなづく・相手の言葉に耳を傾ける・受容や共感 | <ul style="list-style-type: none">・ほめる・なぐさめる・励ます・語りかける・挨拶をする |
| 否定的 (不快) | <ul style="list-style-type: none">・たたく・なぐる・ける・つねる・その他の暴力行為 | <ul style="list-style-type: none">・返事をしない・にらみつける・あざわらう・無視をする・信頼しない | <ul style="list-style-type: none">・叱る・悪口を言う・非難する・責める・皮肉を言う |

杉田 (1985) 「交流分析」 日本文化科学社 90p、

白井ら (1981) 「死と闘う人々に学ぶ」 医学書院 38p から一部改変して図示

【視点】

ビジブル → インビジブル
(属性 → 価値観)

【Level】

- I 相手から
- II 観察して
- III しかけて

② 対人援助技術 聴くスキル

【聴くスキル】：子どもが話をしたくなる聞き方

- 聞く・・・周りから音声が聞こえてくる
- 聴く・・・相手の気持ちや思いなどを受け止める
- 訊く・・・相手に質問して情報を得る

【ノンバーバル（非言語）とバーバル（言語）の一致】

- ・手を止める
- ・体を向ける
- ・目線を合わせる
- ・最後まで聴く
- ・うなずきやあいづちを入れる
- ・声のトーンを相手に合わせる
- ・にこやかな顔の表情
- ・話をはさむタイミング

「そうそう」同意 「そうなんだあ」共感 「ねえそれで？」催促 など

② 対人援助技術 質問するスキル

【質問するスキル】：子どもに自主的な行動を促す

行動できないのは・・・ 「何を行動すればよいのかわからない」
「モチベーションが低い」



質問を重ねて行動を具体化する

質問によって相手に気づきを増やす・広げる

クローズドクエスチョン・・・『Yes? or No?』 「A? or B?」

オープンクエスチョン・・・5W1Hを質問し、具体化する

② 対人援助技術 質問するスキル

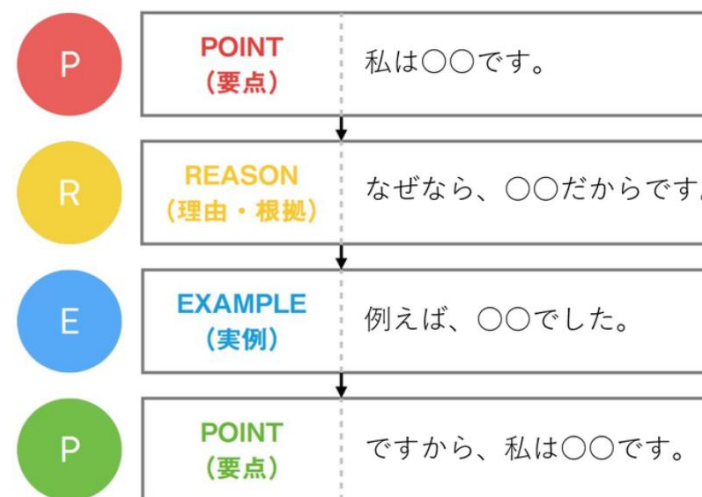
| | クローズドな質問 | オープンな質問 |
|-------|---|--|
| メリット | <ul style="list-style-type: none">・ 回答者が答えやすい・ 回答を素早くもらえる・ 相手の判断を得ることができる | <ul style="list-style-type: none">・ 回答者が自由に答えられる・ 多くの情報を引き出せる・ 会話を繋げやすい |
| デメリット | <ul style="list-style-type: none">・ 尋問されているような印象を与えかねない・ 会話を繋げにくい | <ul style="list-style-type: none">・ 回答者の心理的負担が大きい・ 想定外の方向に会話が逸れる可能性がある・ 信頼関係によって回答の質が変わるケースがある |

② 対人援助技術 フィードバックするスキル（伝える）

【わかりやすくするポイント】

- 正しい敬語（上下関係）
尊敬語・謙譲語・丁寧語
- ノンバーバル
スピード・トーン・大きさ
言葉遣い・組み立て・タイミング)
- 説明
PREP法・マジックナンバー3法

「PREP (プレップ) 法」を活用しよう！！



すべて相手に『伝わった』か？で決まる」（相手の期待値を知る）

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

アメリカの社会福祉学者で
ケースワーカーのバイスティック博士が、
1957年に出版した学術書
『ケースワークの原則』の中で提唱した
介護や保育の現場（対人職）における
援助の基本原則。

② 対人援助技術

バイステックの7原則

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

「利用者がかげがえのない個人として捉える」という考え方。

「こういう人はこうだろう」「このような境遇の人はこうだろう」と人格や環境で決めつけず、誰1人として同じ考えの人はいない。それぞれに合った関わりや解決策を模索する必要がある、という原則（一般論×）

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

「どのような感情表現も認める」という考え方。

プラスの感情だけでなく、マイナスな感情も自由に表現させることで、利用者自身が客観的に物事を見ることができたり、解決の糸口が見える効果もあるとされている。

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

「援助者自身が自分の感情をきちんと自覚し、利用者に引きずられないようにする」という考え方。

問題解決には、冷静な判断が必要。「本当に必要なことは何なのか」「利用者にとって何がベストなのか」を正確に導くためにも、利用者の心を理解すると同時に、自身の感情をコントロールすることが大切だという原則。（自分をまずはフラットに）

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

「その人自身をあるがままに受け止める」
という考え方。

利用者自身の個性や考えを否定するのではなく、「どうしてそのような思考になるのか」「なぜこういった行動をするのか」といった要因を考え、適切な援助へと導くことが大切。

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

「他者が良し悪しをつけない」という考え方。

問題解決は自分にしかできず、またその判断は他人がするものではないという原則。援助者は、利用者の考えや行動に対して善悪をつけるのではなく、あくまでもサポート役であることを理解することが大切。

② 対人援助技術

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

バイステックの7原則

「自分のことは自分で決める」という考え方。

たとえトラブルがあったとしても、問題解決の主体は本人であり、利用者の成長や今後同じような壁にぶつかった時も乗り越えられるようにすることが目的。

② 対人援助技術

バイステックの7原則

① 個別化の原則

② 意図的な感情表現の原則

③ 統制された情緒関与の原則

④ 受容の原則

⑤ 非審判的態度の原則

⑥ 自己決定の原則

⑦ 秘密保持の原則

「プライバシーを守り、情報を他者に漏らさない」という考え方。

一般企業における個人情報保護と同じように、個人にもプライバシーは存在し、たとえ小さなことであっても本人が言ってほしくないことは勝手に他人へ漏らしてはいけないという原則。

② 対人援助技術 AI評価する際の手順（例）

① 対話の場面の録画

② 録画から対話の文字起こし

携帯電話の録音機能を利用して、対話録音データを文字化。

※ プラウドノートや文字起こしできるアプリを使用（7日間無料などあり）

③ 文字起こしデータの支援者側（評価をしてほしい人）の名前を話者1とする。

④ chatGPT (<https://chatgpt.com/>) にログインし、「評価プロンプト」をコピー&ペーストする。

⑤ 話者1と表示されている対話文字起こしデータをコピー&ペーストする。

⑥ 表示された評価結果をWordなどにコピー&ペーストし、保存する。

② 対人援助技術

AI評価する際の手順（評価プロンプト例）前半

あなたは、障がい児・障がい者支援分野における対話スキル育成の専門家です。
以下に提示する「支援者と利用者の5分程度の対話記録」を読み取り、バイステックの7原則に基づいて、話者1を対象に評価を行ってください。

【評価の目的】

支援者の対話が、専門的援助関係の基本原則に沿っているかを客観的に評価し、育成・振り返りに活用すること。

【評価方法】

以下の7項目それぞれについて、次の形式で出力してください。

- ①項目名
- ②10点満点での点数（整数）
- ③300文字程度の評価コメント
 - ・良い点
 - ・改善点
 - ・具体的な対話場面への言及を含め、具体的かつ建設的に記述してください。
- ④500文字程度の総合評価コメント

② 対人援助技術

AI評価する際の手順（評価プロンプト例）後半

【バイステックの7原則】

1. 個別化（Individualization）
2. 意図的な感情表出（Purposeful Expression of Feelings）
3. 統制された情緒的関与（Controlled Emotional Involvement）
4. 受容（Acceptance）
5. 非審判的態度（Non-judgmental Attitude）
6. 自己決定（Self-determination）
7. 秘密保持（Confidentiality）

【評価上の留意点】

- ・ 障がい児・障がい者支援の文脈に即して評価すること
- ・ 倫理性、専門性、関係性構築の観点を重視すること
- ・ 厳しさと成長支援のバランスを保つこと
- ・ 形式的な一般論ではなく、対話内容に即した分析を行うこと

【出力形式】

- 1. 個別化 点数：○/10 評価コメント：（約300文字）
- 2. 意図的な感情表出 点数：○/10 評価コメント：（約300文字）（以下同様に7項目すべて）
- 3. 上記の出力をWord文書にてダウンロードできるようにする

それでは、以下の対話記録を評価してください。 =====

② 対人援助技術

AI評価する際の手順（評価結果例）

02-26 評価面談: バイステック7原則と個別支援計画（██████）

■1. 個別化点数：6/10

評価コメント：

良い点として、話者1は「お家が大好き」「人が多い場所は避ける」「トイレの関係でお父さんと安心」など、██████さん固有の嗜好・条件を丁寧に聞き取り、具体的施設名（████イオン・████イオン）や同行者の違いによる行動差を引き出しています。さらに「この人なら安心できる人が少ない」という家族の認識に寄り添い、関係構築の歴史（████代表との10年）も確認しています。改善点は、障害特性（最重度知的・自閉・てんかん・ビッグドラム症）に即した個別の支援設定（感覚過敏、予測可能性、医療連携、睡眠衛生）の深掘りが不足していること。例えば「睡眠障害と日中活動の相互影響」「不安のトリガー（音・照明・匂い・ルーティン崩れ）」の仮説検討と、家庭・事業所・医療を跨ぐ個別化された調整案の具体化を促す問いがあると、個別化が一層高まります。

■2. 意図的な感情表出点数：5/10

評価コメント：

話者1は「長くなってください」と促し、保護者が抱える負担感・断られ続けた経験・「普通の生活を送りたい」という切実な願いの表出を支える姿勢が見られます。また「波が大きい」「不安が強い」という感情ラベルを言語化し、共感的に受け止めています。改善点は、意図的に感情探査を深める反映が弱いこと。「断られた」という言葉に対し、孤立感・怒り・不信・希望の揺れを丁寧に言語化して返すことで、物語の統合が進みます。具体場面では、「予定も立てられない」「ギリギリ」という発言に対し、「毎日が綱渡りのようで、休まる瞬間が少ない感覚でしょうか」といった感情の精緻化や、「落ち着いた生活」イメージの掘り下げ（朝の立ち上がり、食事場面、就寝ルーチン）を促すと、支援計画に繋がる感情の目的的表出が強まります。

■3. 統制された情緒的関与点数：7/10

評価コメント：

話者1は保護者の長い語りを遮らず、過度な同情や楽観で巻き込まれない安定したトーンを維持しつつ、要点を整理する質問（不安のトリガー、外出相手の違い、関係形成の時

間）で情緒的に寄り添いながら介入の方向性を探っています。改善点として、終盤の時間管理がやや急ぎ足で、保護者が「第1位」を迷う場面で十分な余白を確保できていません。「今は順位を付けず、短期・中期に分けて優先課題を一緒に整えましょう」と構造化することで、関与は維持しつつ情緒的な安全を高められます。具体的には、「落ち着いた生活」「睡眠リズム」などのニーズを短期目標と長期目標に整理し、次の合意形成につなぐ提案が望まれます。

■4. 受容点数：7/10

評価コメント：

保護者の「家で過ごしたい」「パターンが決まっている」「誰とでもいいわけではない」などの価値観・生活選好を尊重し、否定せずに事実として受け止めています。「断られた」経験にも反証を挟まず、「今はだいふ良くなった」との認識に寄り添っている点も受容的です。改善点は、「家が好き」と「睡眠障害がある」ことに「若干マッチしない」という表現が、保護者の体験への微細なズレを示し得ること。自閉特性における安全基地嗜好と睡眠困難の併存は矛盾ではないため、「安全な場だからこそ緊張が緩み、逆に睡眠課題が顕在化することもありますね」等、体験の一貫性を承認する返しがより望ましいです。具体場面で、外出先や同行者の限定に対する肯定的再評価（合理的配慮）を言語化すると、受容がさらに強まります。

■5. 非審判的態度点数：8/10

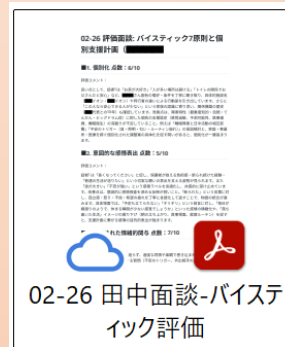
評価コメント：

全編を通じて、家族の選択（少人数時間帯での買い物、同行者の限定、食事の別席）や支援機関への不信につながり得る語りに対して、評価的・指示的・道徳的コメントがなく、非審判的態度が保たれています。質問も探索的で、正解探しではなく理解の深化を目指しています。改善点は、行動上の困難（自傷・他害・パニック）に関する場面で、危機対応の倫理的枠組み（安全確保、レスポンス計画）を提示する際の言い回しに注意が必要です。具体的には、「安全が最優先です。私たちは批判ではなく、環境調整と予防計画を一緒に作ります」と明言することで、非審判性を保ちつつ実務を進められます。

■6. 自己決定点数：6/10

評価コメント：

「どんな順番からでも結構」「思っていることをお話ください」と語りの主導権を保護者に委ねた点は評価できます。外出先や同行者の選好を確認し、保護者の優先課題を尋ねる姿勢もあります。改善点は、当事者（██████さん）の意思・選好の反映についての問いが不足していること。「██████さんが心地よいと感じるサイン」「嫌なときの合図」「本人の選択を可視化する調整（コミュニケーションツール、選択肢の提示）」への踏み込みが必要です。具体場面では、「落ち着いた生活」の定義を家族だけでなく本人の行



③ ストレスレスの仕組み



③ ストレスレス

【個人】

- ・ ストレスチェック (https://kokoro.mhlw.go.jp/check_simple/)
- ・ アンガーマネジメント (<https://commutest.com/anger-management/questions>)
- ・ 自分のタイプを知る (<https://commutest.com/egogram/>)

③ ストレスレス

自己肯定感チェック

「よく当てはまる」5点、「どちらかといえば当てはまる」4点、「どちらともいえない」3点、「どちらかといえば当てはまらない」2点、「まったく当てはまらない」1点

運動系 脳番地

手先が器用。



1 2 3 4 5

思考系 脳番地

「やりたいこと」や
「夢」がある。



1 2 3 4 5

視覚系 脳番地

初めての場面でも
いつも通り行動できる。



1 2 3 4 5

伝達系 脳番地

コミュニケーションに
自信がある。



1 2 3 4 5

体を動かすのが好き。



1 2 3 4 5

人にどう見られているか、
理解している。



1 2 3 4 5

他人の目は
あまり気にならない。



1 2 3 4 5

言っではいけないことは
言わない。



1 2 3 4 5

③ ストレスレス

自己肯定感チェック

「よく当てはまる」5点、「どちらかといえば当てはまる」4点、「どちらともいえない」3点、「どちらかといえば当てはまらない」2点、「まったく当てはまらない」1点

記憶系 脳番地

予定を決めたり、見通しを立てたりするのが好き。



1 2 3 4 5

聴覚系 脳番地

聞き漏らし、うっかり忘れがない。



1 2 3 4 5

感情系 脳番地

人と一緒に仕事したり、行動したりするのが好き。



1 2 3 4 5

理解系 脳番地

新しい知識を取り入れることに興味がある。



1 2 3 4 5

嫌なことはすぐに忘れることができる。



1 2 3 4 5

人の話を最後まで集中して聞ける。



1 2 3 4 5

他人の成果を素直に祝福できる。



1 2 3 4 5

その場に合った適切な態度や行動が取れる。



1 2 3 4 5

③ ストレスレス

自己肯定感チェック

※『脳の名医が教える すごい自己肯定感』（加藤俊徳・著／クロスメディア・パブリッシング）より引用

65点以上…自己肯定人間

各脳番地が全体的によく働いており、とてもいい状態。自己評価が適正である上、自分に足りないものをフラットに見つめることができている。さらなる高みを目指すための自己啓発力も持ち合わせている。

50～64点…準自己肯定人間

各脳番地の働きで必要なラインはクリアしている。しかし、そうした状態だと脳はできることよりもできないことに意識が向きやすく、実際よりも自己評価が低まることもあるので、強化する必要アリ！

35～49点…自己否定傾向人間

各脳番地の働きが弱くなっている要注意ライン。よく、自分はダメだという自己否定によって生じた不満を周りにぶつけていないだろうか。しかし、認知の歪みを取り除けば、自己肯定人間になれる！

34点以下…自己否定人間

社会からの抑圧を強く感じ、自分を過小評価しがち。人から褒められてもそのまま受け止めることができず、視野狭小の状態から脱しにくい。そうした人は、まずは運動系や視覚系、聴覚系から鍛えるのが◎。



③ ストレスレス

自己肯定感が低い人

行動派

■ 逃避タイプ

- ・本気にならない
- ・無関心を装う
- ・良い人を演じることも

■ 比較優位タイプ

- ・自慢話ばかり
- ・よく他人を比較する
- ・人にアドバイスしたがる

内にこもる人

- ・どうせ無理が口癖
- ・「自分なんて」と思う
- ・褒められるのが苦手

■ あきらめタイプ

外に求める人

- ・人にどうみられるか過度に敏感
- ・過度に気を使う
- ・自分より他人を優先して頑張る

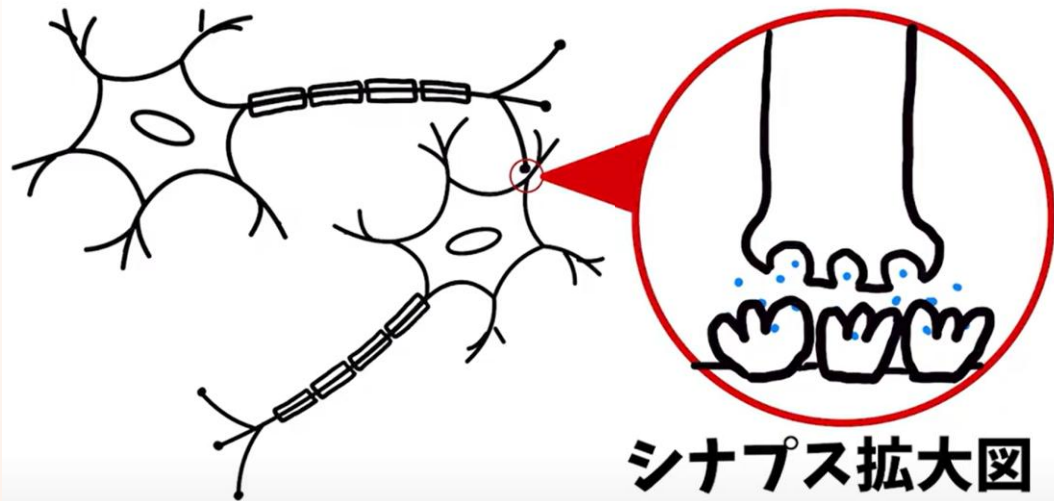
■ くださいタイプ

受身派

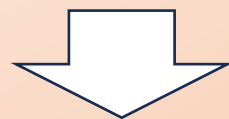
③ ストレスレス

自己肯定感をつくる脳の回路

伝達が繰り返されることで強い回路ができる

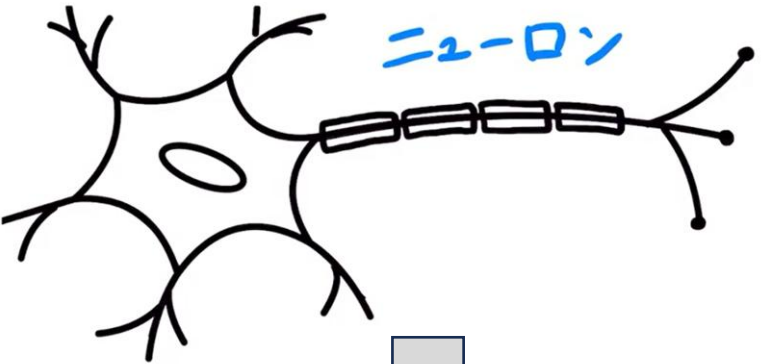


神経細胞は
生まれた直
後が最大



3才～
神経回路の
刈り込み
完成は9歳

ニューロン

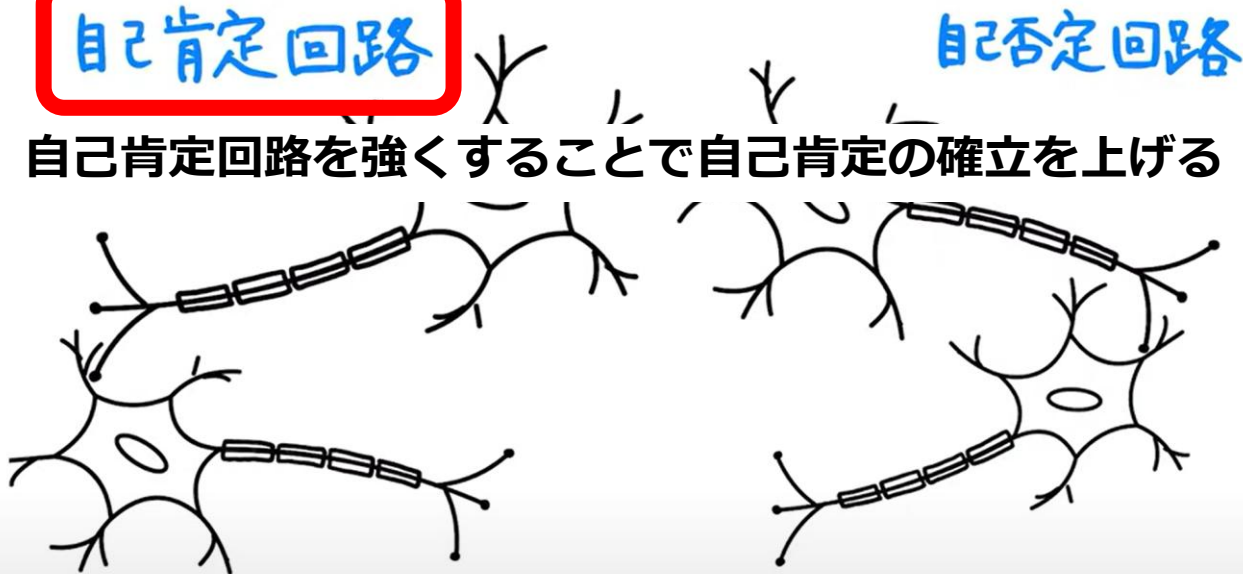


ニューロンの情報伝達で回路ができる



自己肯定回路

自己肯定回路を強くすることで自己肯定の確立を上げる



自己否定回路

③ ストレスレス

「ありがとうを分かち合う」サクスシェアの行動目標です



人は、誰かに認められることによってその存在価値が生まれます。

逆に、誰にも認められることなく生きていくことはできないでしょう。

「ありがとう」が人を育てる！

この理念を柱に、障がい福祉サービスに携わるすべての人の成長に寄与したいと思っ



③ ストレスレス

相談支援専門員としての社内目標共有

| コンピテンシー項目 | 着眼点 |
|--------------|--|
| 素直さ | <ul style="list-style-type: none"> ①状況によらず相手を見て「対話」をしている ②相手の意見や考えを深堀する質問をしている ③質問や結論が一方向的でなく、相手に考える時間を与えている ④仕事の進め方や自分の考えの目的を相手に伝えている ⑤相手を向き、目を見て傾聴の姿勢が出来ている |
| 思いやり | <ul style="list-style-type: none"> ①相手の理解度を確かめる確認をしている ②要点を明確にし、無駄な情報を省いている ③相手が質問しやすい雰囲気を作り、疑問点を解消している ④目的を伝え、その理解が出来ているか確認している ⑤分かりやすい言葉、スピードなど相手の立場になって考えている |
| 専門知識・革新技術の習得 | <ul style="list-style-type: none"> ①ご利用者の希望や意向、意思を尊重したご本人主体の計画書を作成している ②福祉サービスの制度や内容を理解し説明できる ③サービスや制度、その他関連する事項について分からないことは即座に調べ理解を深めている ④利用者の生活状況、障害特性に合わせたサービスの提案、また必要性が説明できる |
| 思考持久力 | <ul style="list-style-type: none"> ①モニタリングでサービスをうまく利用出来ているか状況を把握している ②前回までの内容も踏まえ継続的なモニタリングになっており、目標達成に向け次の課題が明確にしている ③目先のことだけでなく、目指している目標や将来像を見据え、常に最善を考えている ④利用者の状況を理解し、希望する生活の実現に向け一緒に考えて伴走し続けている |

サンクスシェア
作成中



③ ストレスレス

リーダーとフォロワーのマッチングの重要性

相手の状況に合わせた指導育成(状況対応アプローチ)



■ 人の状況の推移

| ステージ | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|---------|------------------|------------------|----------|
| ネーミング | 自立した達成者 | 能力はありながら自信を欠く貢献者 | 期待外れ(自分)に遭遇した学習者 | 意欲満々な初心者 |
| 状況 | 能力:高 | 能力:中-高 | 能力:低-中 | 能力:低 |
| | 意欲:高 | 意欲:変動(自信欠) | 意欲:低 | 意欲:高 |
| イメージ | こぶ急斜面 | パラレル | ボーゲン | 初めてのスキー |
| | 入社7年目以降 | 入社1~3年 | 入社半年 | 入社直後 |
| ニーズ | 任せて | 支えて | 助けて | 教えて |
| サポート | 委任型 | 支援型 | コーチ型 | 指示型 |

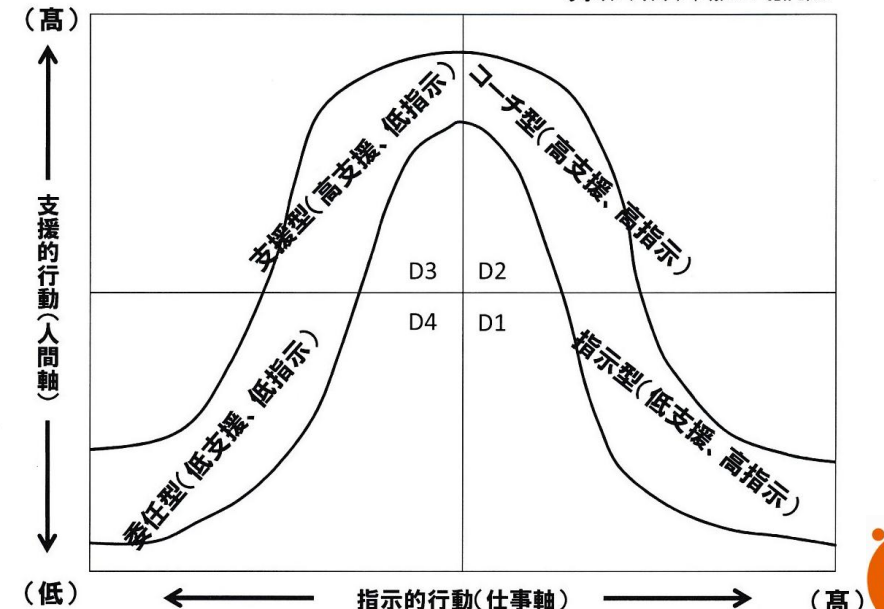
リーダーの立場から

相手の状況に合わせた指導育成(状況対応アプローチ):指導育成の変化



■ サポート内容の移り変わり

参考:ケン・ブランチャード・カンパニー-SL IIモデル



③ ストレスレス

交流分析とは

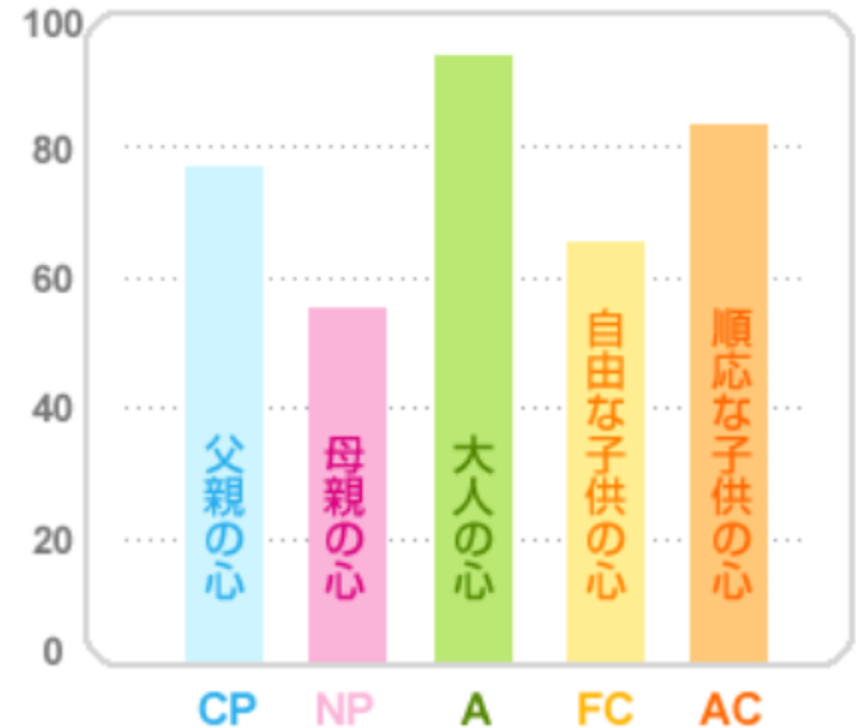
自己分析の方法の一つ。一人の人間の中に、**親の自我 (P)**・**大人の自我 (A)**・**子供の自我 (C)** の3つの自我 (人格) が存在し、行動や思考の際に一つ一つ的人格が出現すると考え、この3つの自我の質と量を分析する (構造分析)。次に、3つの自我のかかり合い (交流) を分析する。自分を知ることにより、ストレスに対応し、自分をコントロールするという考え方が根底にある。

③ ストレスレス

交流分析：3つのわたし

エゴグラムとは？

「エゴグラム」とは、アメリカの心理学者J.M.デュセイが開発した性格分析法で、世界中で広範囲な分野に用いられ高い評価を得ている心理学手法です。人の心を右図のような5つの領域に分類してグラフにしたものが一般的です。グラフについては、どの型が優れているとか逆に悪いとかいうものではありません。人間関係を自分の内面的な性格の癖から理解することは、自分自身の成長に役立つものです。多くのエゴグラムを解析した結果、ある種の共通した性格や生き方が見られることもわかっています。

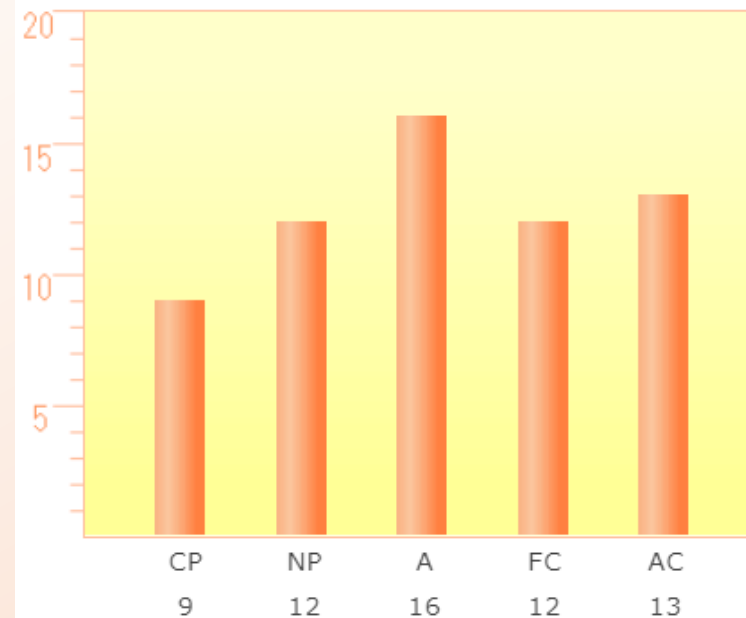


③ ストレスレス

エゴグラムを測定してみよう

まず10個

| | はい | いいえ | どちらでもない |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 相手の間違いを指摘できる方だ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 思いやりがある方だ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 何についても、何が中心問題か考える | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| してみたいことが沢山ある | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 人の気持ちが気になり合わせてしまう | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 時間を守らないのは嫌だ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 自分は褒め上手だと思う | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 物事を分析して、事実に基づいて考える | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 気分転換が上手いです | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 人前に入るより後ろに引っ込んでしまう | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



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

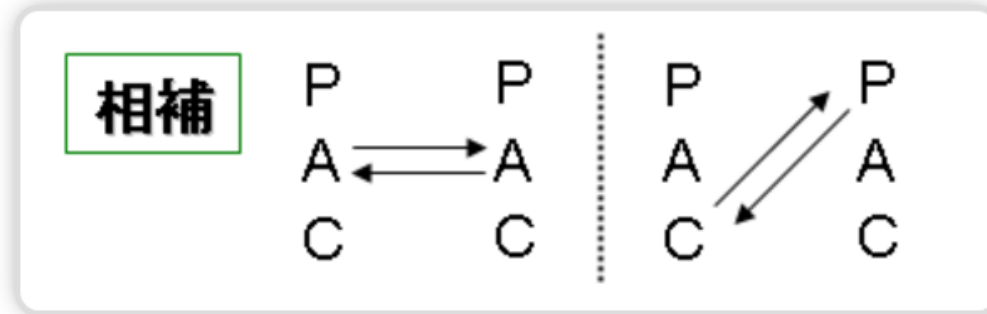
※高ければ良い、低ければ悪いというわけではなく、それぞれに長所、短所があります。

自分のタイプをよく知った上で、他者と接する。

③ ストレスレス

✎ 相補的交流

お互いに求めている反応が素直に返ってくる交流です。相補的に交流している限り、かわりの中で問題が起こることはありません。図のように、お互いの自我状態を矢印が並行に行き交うことが特徴です。



例：(A) ⇔ (A) の相補的な交流

部下「本日の会議は14時から開始予定でよろしいですか？」

上司「来客があるので15時からへ変更をお願いします。」

例：(P) ⇔ (C) の相補的な交流

部下「あーっ、どうやっても計算が合わない！」

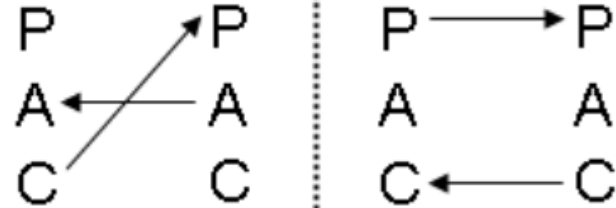
上司「どうした？そこは、こうすればうまく合うね。大丈夫！」

③ ストレスレス

✎ 交叉的交流

求めている反応とは別の反応が返ってくる交流のパターン。期待している反応が噛み合わないので、話が途切れるか、ケンカになりやすい。お互いの自我状態を矢印が交叉していたり別々の方向に向かうことが特徴です。

交叉



例：(A) → (A) ・ (P) → (A)

社員A「Bさん、E社の担当が本日お会いしたいそうです。」

社員B「この状況で対応している余裕があると思うか？」

例：(P) → (C) ・ (P) → (C)

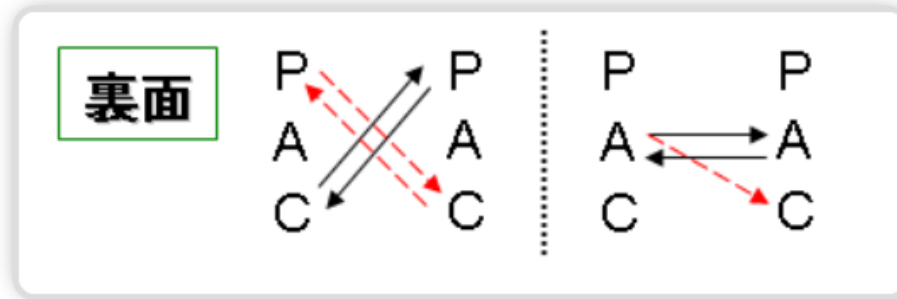
社員A「こっちの案件を先に片づけなきゃダメだろ！」

社員B「それはあなたの仕事でしょ！」

③ ストレスレス

✎ 裏面的交流

裏がある交流のパターン。言葉の裏に別の意図があったり、感情を隠して演じるようなかわりが見られる。複数の自我に向けて矢印が行き交う複雑な構図になることが特徴です。



例：表では (C) ⇔ (C) 、裏では (A) → (C)

表：C⇔C

部下「いや～、さすが部長。驚きです！」


部長「どうだ、凄いだろっハハハ！」

裏：A→C

部下「ただのまぐれで浮かれやがって」

③ ストレスレス

『リフレーミング』

 (楽々かあさんHP)

| | 障害特性 | リフレーミング (強みの表現に変換) |
|----|----------------------|--------------------------------|
| 1 | ことばを聞いて理解することが苦手 | 目で見た情報は理解しやすい |
| 2 | 表情や身振りを、誤って理解してしまう | 明瞭に (はっきりと) 区別された指示を好む |
| 3 | 人や場面によって態度を変えられない | ルールをきっちり守ろうとする。物怖じしない |
| 4 | 他の人の興味あることに関心が薄い | 状況に左右されず、自分の好きなことに取り組むことができる |
| 5 | 全体をとらえて関係性をつかむことが苦手 | 細部に、強く意識を向けることができる |
| 6 | 別のやり方を探したり臨機応変な対応が苦手 | 状況に左右されず、ねばり強く取り組むことができる |
| 7 | 集団で一斉に行動することが苦手 | マイペースに課題を完了することができる |
| 8 | 「いつ終わる」かを理解するのが苦手 | 決められたことをやり続けようとする |
| 9 | 抽象的、あいまいなことの理解が苦手 | 具体的で、はっきりしたことを好む |
| 10 | 経験していないことを想像することが苦手 | 経験したことは、しっかりと覚える |
| 11 | 特定の物事に強く固執 | 興味があること (趣味・仕事) に、積極的に取り組める |
| 12 | 規則することが苦手 | 繰り返し体験することで記憶する |
| 13 | 発達 (認知能力) がアンバランス | 興味・関心。好きなことは抜群にできる |
| 14 | 特定の行動を何度も繰り返してしまう | 決まったパターンを几帳面に行うことができる |
| 15 | 期待されていることに注意が向かない | 興味・関心があるものに、強く注意・集中を向けることができる |
| 16 | 特定の感覚が過敏、または鈍い | 些細な違いや変化に気が付くことができる、または非常に我慢強い |

③ ストレスレス

積極的な自己開示

ジョハリの窓

| | 自分は知っている | 自分は気付いていない |
|------------|---|--|
| 他人は知っている | 「開放の窓」 自分も他人も知っている自己 | 「盲点の窓」 自分は気が付いていないが、 他人は知っている自己 |
| 他人は気付いていない | 「秘密の窓」 自分は知っているが、 他人は気付いていない自己 | 「未知の窓」 誰からも知られていない自己 |



| | 自分は知っている | 自× |
|----------|-------------|-------------|
| 他人は知っている | 開放の窓 | 盲点の窓 |
| 他× | | 未知 |

自己開示



③ ストレスレス

【相手の行動変容を求める】 =

【交渉術（技術）】

- 配分型（利益を分け合う）
- 利益交換型（損して得とる）
- 統合型（Win & Win）

- ◆ 代替案
- ◆ 選択肢
- ◆ 限界範囲
- ◆ 説得
 - ・ 功利的説得（メリット）
 - ・ 規律的説得（論理的）
 - ・ 情緒的説得（感情的）