

(4) 行動の振り返り

ア 概要

(ア) ねらい

「行動チェックシート」の中で、実施できなかった行動について振り返り、その理由に応じた、今後の対応について検討します。

(イ) 時間設定（50分～）

- | |
|--|
| <p>① 行動と感情の関連を検討する（10分）</p> <p>② 「行動チェックシート」の振り返り（20分）</p> <p>③ 行動できない原因を考える（20分～）</p> |
|--|

(ウ) グループで実施する場合

①～②については、グループサイズは4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

③については、個別に行うことが適当です。

(エ) レイアウト

グループで実施する時は、机を囲んで座ります。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード、利用者がホームワークで記録した「行動チェックシート」

イ トレーニングの進め方

(ア) 行動と感情の関連を検討する（10分）

- ホームワークを振り返り、行動と気持ちの関連を理解してもらいます。
- 「行動チェックシート」を完成させます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

4 行動の振り返り

1

前回は、あなたの生活が“わくわく”するものになる行動について、目標を立てて記録してもらいました。

1. 行動の振り返り

- ★ ホームワークで「行動チェックシート」を記入してもらいました。
- 2 「行動チェックシート」の次の①と②の部分を記入しましょう。

① 1週間に行った行動の回数・時間・日数の合計をできた回数・時間・日数の欄に合計して書き込みます。

①

| できた回数・時間・日数 | ○/× (■) | ◇/○ (×) | ▽/× (◆) | ●/▽ (○) | ◇/○ (×) | ○/× (■) | ▽/× (◆) | 楽 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 2回 | | | | 1 | | 1 | | |
| 3回 | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 4回 | 1 | | 2 | | | | 1 | |

② その行動をした時の楽しさ、達成感・満足感を「5 非常に感じた、4 やや感じた、3 ふつう、2 あまり感じなかった、1 全く感じなかった」の5段階で書き込みます。

②

| ○/× (■) | ◇/○ (×) | ▽/× (◆) | ●/▽ (○) | ◇/○ (×) | ○/× (■) | ▽/× (◆) | 楽しさ | 達成感 満足感 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|------------|
| | | | 1 | | 1 | | 5 | 4 |
| | 1 | | 1 | | 1 | | 4 | 5 |
| 1 | | 2 | | | | 1 | 3 | 4 |

書き込み完了!!!

3

何か気付いたことがありますか？

1

ホームワークを一緒に振り返ってみましょう。ホームワークを行って、どうでしたか？
※利用者に、感想を言ってもらいましょう。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気付きを共有する。

2

1週間に行った行動の回数・時間・日数の合計を、チェックシートの①の部分に記入します。
次に、その行動をした時の楽しさ、達成感、満足感を5段階で②の部分に記入してみましょう。

【2、3分考える時間を取ります。】

3

書き込んでみて、気付いたことはありませんか？気付いたことがあれば、メモ欄に記入してください。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ホームワークを実施してきましたか？
- 利用者は、これまでの内容を理解していましたか？

- (イ) 「行動チェックシート」の振り返り（20分）
 ○「やる気向上プログラム」のポイントを確認する。
 ○今後の進め方について話し合う。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 利用者に「行動チェックシート」を用意してもらいましょう。

1 行動チェックシート」を見てみましょう。
 それぞれの行動を横に見ると、行動の回数の変化が分かります。
 それぞれの行動の一番右側を見ると、あなたが行動してどのように感じていたか（行動後の実感）が分かります。
 そして、縦に見てみると、これまでできていなかった新しい行動が増えて、行動の種類が増加していることが分かります。

| 行動 | 最終目標 | 第1週目の目標 | できた回数・時間・日数 | ○/× (■) | ◇/○ (x) | ▽/× (◆) | ●/○ (○) | ◇/○ (x) | ○/× (■) | ▽/× (◆) | 楽しさ | 達成感満足感 |
|------|------|---------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|--------|
| レベル1 | 5回 | 3回 | 2回 | | | | 1 | | 1 | | 5 | 4 |
| | 7回 | 5回 | 3回 | | 1 | | 1 | | 1 | | 4 | 5 |
| | 7回 | 4回 | 4回 | 1 | | 2 | | | | 1 | 3 | 4 |
| レベル2 | 7回 | 4回 | 3回 | 1 | | | | 1 | | | 3 | 4 |
| | 5回 | 3回 | 3回 | | 1 | | | | 2 | | 2 | 5 |
| | 40分 | 20分 | 10分 | | | | 10分 | | | | 4 | 3 |
| | 7回 | 3回 | 2回 | | 1 | | | | 1 | | 2 | 4 |

④ 「行動の回数」「行動後の実感」「行動の種類」について、気の付いたことを書いてみましょう。

○ 「行動の回数」について、気の付いたこと

○ 「行動後の実感」について、気の付いたこと

○ 「行動の種類」について、気の付いたこと

3 目標を立てた行動について記録してもらいましたが、目標を達成することが目的ではありません。このプログラムでは、行動することで**明るい気持ちになり、やる気になる**ことを大事にしています。そうすることで**生活をより“わくわく”したもの**にすることを目的としています。

このプログラムでは、
「自分の生活が“わくわく”するものになる行動」を増やしていきます。

1 「行動チェックシート」からいろいろなことが分かります。その見方を説明します。

行った行動の回数、楽しさ、達成感によって、気持ちがどのように変化したかを振り返ると良いでしょう。

2 「行動チェックシート」の見方が分かったら、自分が行った行動の回数、実行後の実感、行動の種類について、気の付いたことを書いてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ・ 回数が多かったけど、あまり楽しくなかった。
- ・ 回数が少なかったけど、充実感があった。
- ・ できなかったことが、少しでもできるようになってきて、このまま続けたい自信になりそう。

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気付きを共有する。

3 このプログラムでは、行動の回数の多さだけでなく、行動の種類を増加も重視しています。特に、これまで行っていなかった新たな行動の種類が増えることがとても重要です。

行動後の実感が、より楽しく、充実感を持つようになると、あなたのやる気をさらに高めてくれます。

最後に、「行動チェックシート」の中でできなかった行動について、その理由を考えていきましょう。

もし、全ての行動が予定通りできていたら、新たに「“わくわく”リスト」を作成していきましょう。

★利用者には、このプログラムの本来の目的を、繰り返し説明することにより、行動の活性化の意義を理解してもらう。

- ☑ チェック・ポイント
- 利用者は、「行動チェックシート」を完成させることができましたか？
 - 利用者は、自身のやる気を高めるのに効果的な行動を見つけることができましたか？

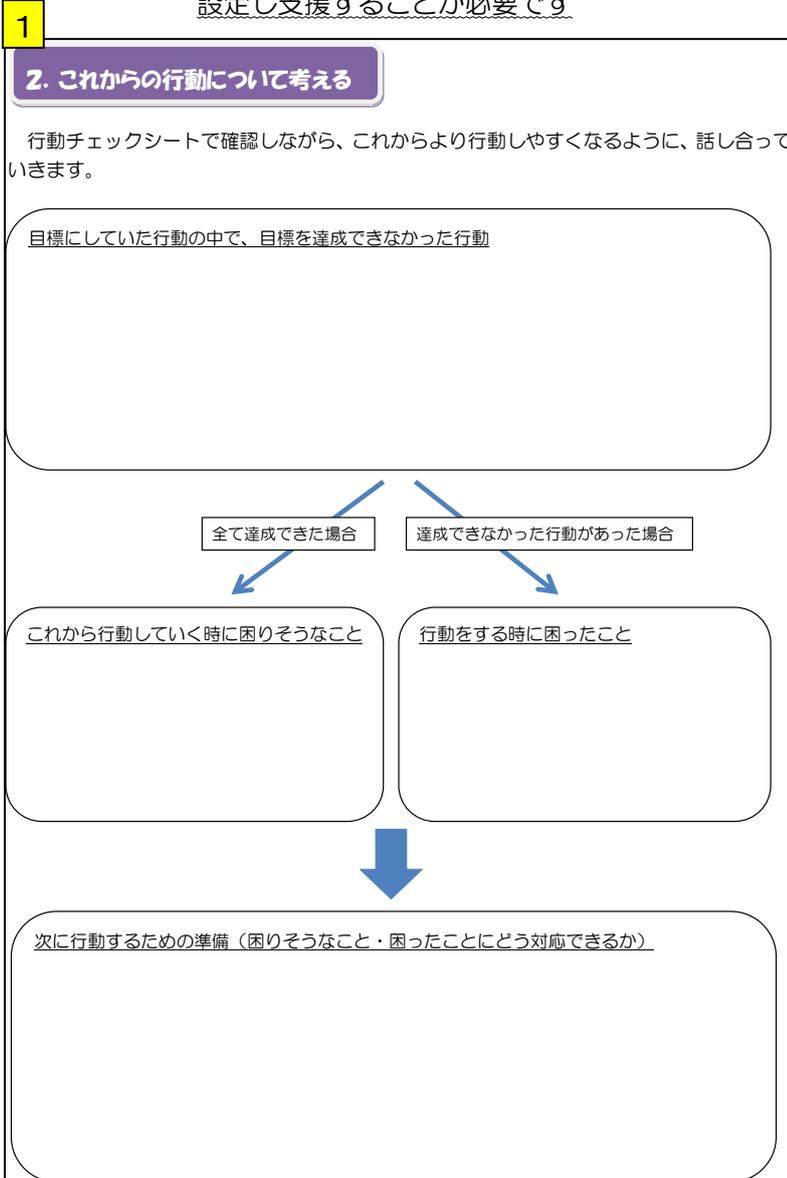
(ウ) 行動のできない原因を考える (20分~)

○どんなことが、行動のできない原因になっているか特定していきます。

○A：自分の生活が“わくわく”するようになる行動か、B：課題を覚えていたか、C：非社会的スキル、D：社会的スキル、E：環境、F：感情や考えのどこにあてはまるのか考えていきます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 不安の強い利用者もいるため、個別に行うことが適当です。そのため、改めて時間と場所を設定し支援することが必要です



P28

1 「行動チェックシート」を振り返り、これからの行動をより良くするためのことを考えていきます。目標にしていた行動の中で、達成できなかった行動を書き込んでください。

全ての行動が達成できた場合

- ◆ 次の項目に沿って進んでいきましょう (①→②→③、④又は⑤)。
- ① これから行動していく時に困りそうなことを書く。
- ② 次に行動するためにどう対応すれば良いのか、その準備を書く。
- ③ 「行動チェックシート」の目標 (最終目標・次週の目標)を確認・修正等をし、次の「行動チェックシート (第2週目等)」により、行動を強化する。
- ④ ③を実施せず、行動の種類を増やすなど、新たに行動の活性化を図る場合は、「わくわく」リストの作成に戻り、「活動記録表」の作成→「行動チェックシート」へと進み、これまでと同様に、「わくわく」する行動を増やしていく。
- ⑤ 十分に行動が活性化されている場合は、社会参加のために就学や就労に向けた進路活動に移行する。

★③、④、⑤の選択は、利用者の意見を聞きながらアドバイスをします。

達成できなかった行動があった場合

- ◆ 次の項目に沿って進んでいきましょう (①→②→③)。
- ① 行動する時に困ったことを書く。
- ② 「行動ができない原因の特定シート」に進み、行動を阻害した原因を分析し対応する。※特定シートは見せない
- ③ ②を受けて、①の困ったことを追加したり、次に行動するためにどう対応すれば良いのか、その準備を書く。

《行動ができない原因の特定シートの内容》

【やる気が起きなかったり、自分の気持ちが邪魔したりする場合】

→行動が“わくわく”に沿ったものか確認する (Aへ) か、目標が難しすぎないか確認しましょう。

【時間がない・忙しい場合】 →目標とする回数・時間・日数を見直してみましょう。

【やり方が分からない場合】 →まずは、行う方法を調べ、身に付けることを目標にしましょう。

【人と関わる行動が困りそうな場合】 →人と接する時の練習をしてみませんか? (Dへ)

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、自分の目標を達成できなかった・できた行動を把握していますか?
- ☐ 利用者は、次に行動するための準備をできそうですか?
- ☐ 利用者は、次の目標を達成できそうですか?

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合

達成できなかった行動があった場合

達成できなかった行動があった場合

※個別対応の配慮が必要

これから、上手く目標を達成できなかった行動について聞きますが、実行できなかったことを責めるわけではありません。

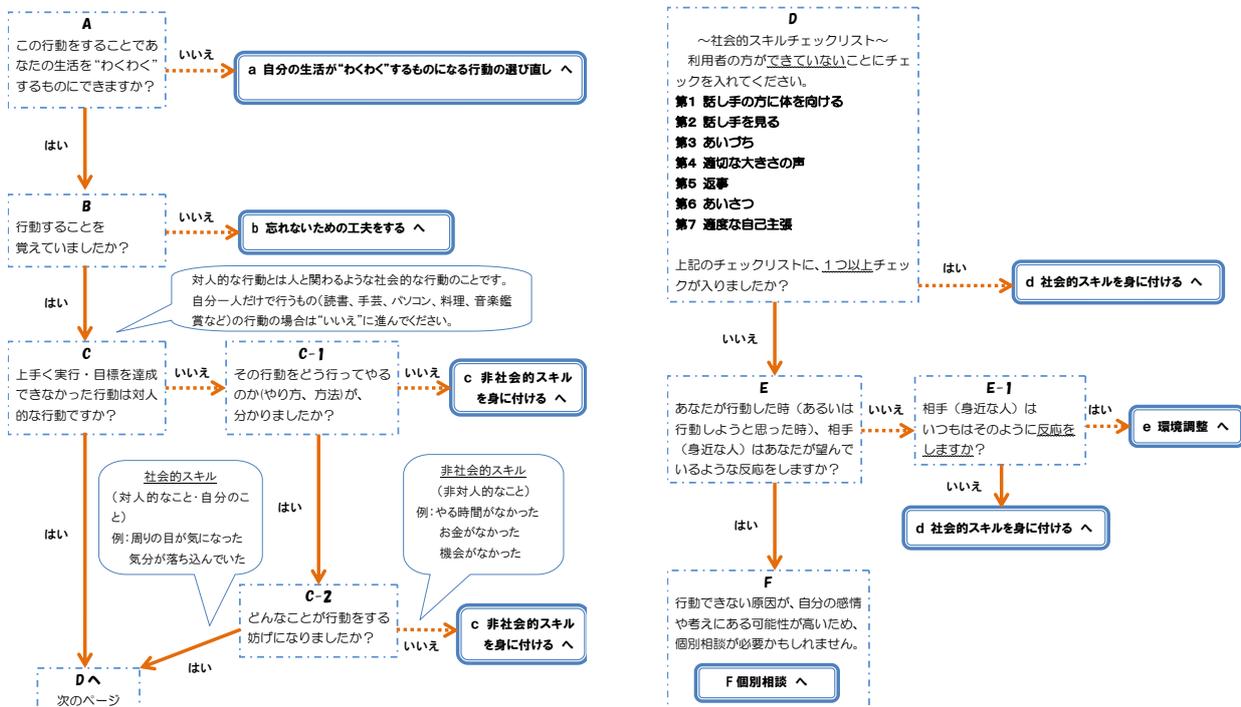
あなたが行動する時にどんなことが邪魔になったのか、一緒に考えましょう。あなたが、行動しやすくなり、生活を“わくわく”するものにしていくために、どのようにすれば良いのかを、明らかにしたいのです。

そのため、あなたが経験したこと、感じたことについて素直に教えてください。

★次ページの「行動できない原因の特定シート」を使って質問を行い、原因を分析します。
質問（参考）

- A この行動をすることであなたの生活を“わくわく”するものにできますか。
- B 行動することを覚えていましたか。
- C 上手く実行・目標を達成できなかった行動は対人的行動ですか。
- D 利用者ができていなかったことにチェックを入れてください。
- E あなたが行動した時（あるいは行動しようと思った時）、相手（身近な人）は、あなたが望んでいるような反応をしますか。
- F 行動できない原因が、自分の感情や考えにある可能性が高いため、個別相談が必要かもしれません。

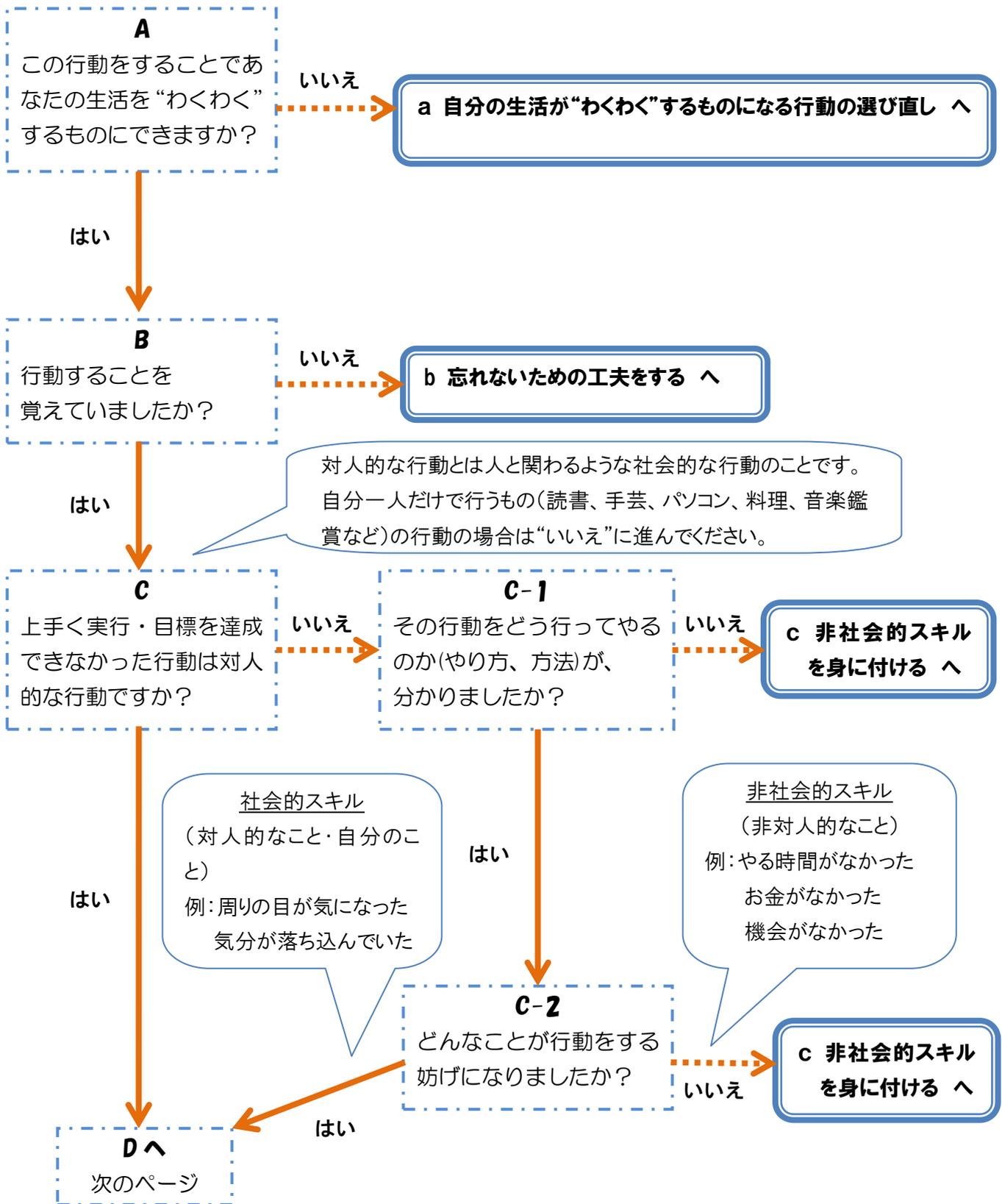
「行動できない原因の特定シート」

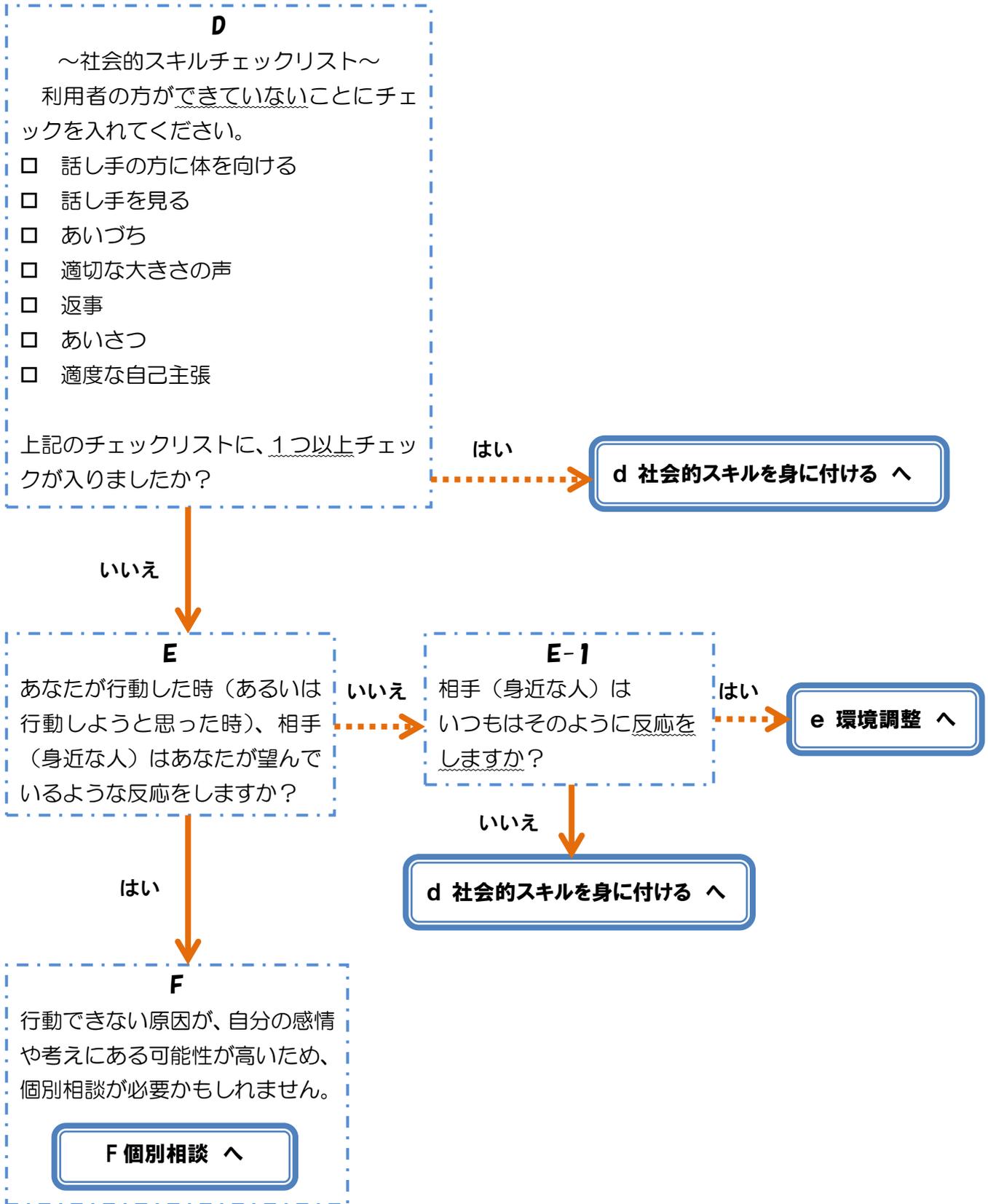


☑ チェック・ポイント

☐利用者は、実施者と一緒に行動できない原因を特定していけそうですか？

「行動できない原因の特定シート」





(エ) 原因【A：自分の生活が“わくわく”するようになる行動の選び直し】（時間任意）

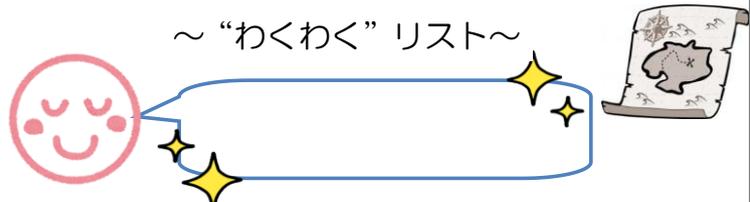
○自分の生活が“わくわく”するものになる行動になっていないことが、行動できない原因になっている可能性が高いです。もう一度、行動を選び直してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別に行うことが適当です。
- ・ 利用者に以前書き込んだ「わくわく」リストを用意してもらいます。「わくわく」リストの見直しが必要な場合は、以前書き込んだ「行動チェックリスト」も用意してもらいましょう。
- ・ 新たな「わくわく」リストの用紙も準備しておくといいでしょう。

1

～“わくわく”リスト～



あなたの生活が“わくわく”するものになるための最初の目標（3ヶ月以内にできそうなもの）は

です。

目標に近づくためには以下の行動ができそうです

| レベル1 | |
|------|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

レベル2

| | |
|---|--|
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |

レベル3

| | |
|---|--|
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |

レベル4

| | |
|----|--|
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |

レベル5

| | |
|----|--|
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |

あなたにとって
やりやすい

↑
↓

あなたにとって
難しい

1 行動が自分の“わくわく”に沿っていないと、やる気も湧いてこないし、せっかく行動しても良い結果が得られない可能性が高くなります。もう一度、行動を見直してみましょう。
前に書いた「わくわく」リストを出してください。

行動を選ぶポイントは、3つあります。

1つ目は、“わくわく”に沿って決めた目標（「わくわく」リストの3ヶ月以内にできそうなもの）に近づくことができそうなものです。

2つ目は、短期的にも、長期的にも良い結果があることです。

3つ目は、ちょっと頑張れば、できそうなものです。このポイントを意識しながら、行動を選び直してみましょう。

※個別対応の配慮が必要

- ★利用者が自信を失ったり、戸惑ったりしていることが考えられるので、実施者も寄り添って考えることが大切です。
- ★利用者のペースで計画を立てられるよう、配慮が必要です。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者が選んだ行動は人生が“わくわく”するようになる行動ですか？
- ☐利用者は、次の目標を達成できそうですか？

(オ) 原因【B：忘れないための工夫をする】(時間任意)

○目標とした行動を忘れてしまうことが、行動できない原因になっている可能性が高いです。忘れないための工夫をしてもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別に行うことが適当です。

1

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合 達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと 行動をする時に困ったこと

2

次に行動するための準備(困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか)

1 目標を達成できなかったのは、行動をすることを忘れていたということが大きいようです。
「行動を実行する時に困ったこと」の欄に、行動することを忘れていたと書き込んでください。

【書き終わるまで時間を取ります。】

※個別対応の配慮が必要

2 次に行動する時に、目標とした行動を忘れないために、どんな工夫ができるか考えてみましょう。
「次に行動するための準備」の欄に書き込んでみてください。

<忘れないための工夫が思い浮かばない場合>

忘れないための工夫として、例えばカレンダーや手帳に書いておいたり、付箋に書いて、冷蔵庫など目につきやすいところに貼ったり、携帯のスケジュール機能を使ったり、家族に時間になったら声をかけてもらうなどの方法があります。

★利用者が自信を失ったり、戸惑ったりしていることが考えられるので、実施者も寄り添って考えることが大切です。

★利用者のペースで工夫ができるよう、配慮が必要です。

P28

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、忘れないための工夫をできそうですか？
- ☐ 利用者は、次に行動する時に忘れずに行動できそうですか？
- ☐ 利用者は、次の目標を達成できそうですか？

(カ) 原因【C：非社会的スキルを身に付ける】(時間任意)

○非社会的スキルが、行動できない原因になっている可能性が高いです。

非社会スキルが原因と考えられる場合は以下のようなことを指します。

<例えば>「時間がないからできない」「お金がないからできない」「やり方が分からない」「やる機会がなかった」等

○原因に応じた解決の方法について考えてもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

・ 個別に行うことが適当です。

1

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合 達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと 行動をする時に困ったこと

2

次に行動するための準備(困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか)

1 利用者が目標としてあげた行動をしようとした時に困ったことを、「行動を実行する時に困ったこと」の欄に、書き込んでください。

【書き終わるまで時間を取ります。】

2 行動する時に困ったことや、次に行動する時には、どんな工夫ができそうか考えてみましょう。
「次に行動するための準備」の欄に書き込んでみてください。

<時間がない場合>

計画を見直してみましょう。目標とする行動や回数・時間・日数が多すぎるのかもしれませんが。

<お金がない場合>

自分が持っているお金の範囲内でできることを目標にしましょう。

<やり方が分からない場合>

まずは、その行動を行う方法を調べることを目標にしましょう。

<やる機会がない場合>

まずは、その機会を作ることを目標にしましょう。1週間の中で行う機会が持てそうなことを目標にすることもできます。

★利用者が自信を失ったり、戸惑ったりしていることが考えられるので、実施者も寄り添って考えることが大切です。

★利用者のペースで目標が立てられるよう、配慮が必要です。

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、次に行動するための準備ができそうですか？

☐利用者は、次の目標を達成できそうですか？

(キ)原因【D：社会的スキルを身に付ける】(時間任意)

○社会的スキルの不足が、行動できない原因になっている可能性が高いです。社会的スキルを身につける方法として、ソーシャル・スキル・トレーニングの必要性を理解してもらう。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別に行うことが適当です。

1

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合

達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと

行動をする時に困ったこと

2

次に行動するための準備(困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか)

1

あなたができなかった行動は、人と接するような行動ですね。具体的にどのような状況で困ったか考えてみましょう。「行動を実行する時に困ったこと」の欄に書き込んでみてください。

【書き終わるまで時間を取ります。】

2

行動を実行する時の困ったことについて、次に行動する時には、どのような工夫ができそうか考えてみましょう。「次に行動するための準備」の欄に書き込んでみてください。

<思いつかない場合・書いた内容が社会的スキルにあてはまるようなものであった場合(例：挨拶をする)>

日常的な場面で、人と接することは難しいことですが、それを練習することで、行動しやすくなりますし、自信にもなると思います。人と接する時の練習をするプログラムがあるのですが、行ってみませんか？

★プログラムで練習することにより社会的スキルを身に付けることで、利用者の苦手な対人行動が楽になることを意識してもらう。テキストを見せて、理解を促しても良い。

★利用者が自信を失ったり、戸惑ったりしていることが考えられるので、実施者も寄り添って考えることが大切です。

P28

☑ チェック・ポイント

☐ 利用者は、次に行動するための準備ができそうですか？

☐ 利用者は、次の目標を達成できそうですか？

(ク)原因【E：環境調整】(時間任意)

○行動した時の相手(周囲の人)の反応が本人の望ましいものではないことが、行動できない原因になっている可能性が高いです。周囲がどのような反応をすると、行動できそうか明確にしてみます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別に行うことが適当です。

1

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合 達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと 行動をする時に困ったこと

2

次に行動するための準備(困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか)

1 あなたが行動した時(行動したことを想像した時)の相手の反応が、あなたにとって望んでいないものだったようです。

「行動を実行する時に困ったこと」の欄に、具体的な状況と相手(身近な人)の反応を書き込んでみてください。

【書き終わるまで時間を取ります。】

2 「行動を実行する時に困ったこと」で書き込んだような状況の時に、相手(身近な人)がどのような反応をすると行動したいと思えますか？

「次に行動するための準備」の欄に書き込んでみてください。

【1, 2分考える時間を取ります。】

<相手(身近な人)と連絡が取れる場合>

相手(身近な人)と連絡をとって、あなたが行動したくなるようなサポートをしてもらえるようにお願いすることもできます。

★利用者が自信を失ったり、戸惑ったりしていることが考えられるので、実施者も寄り添って考えることが大切です。

★利用者が行動したいと思えるよう、実施者のできる環境調整が必要です。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、次に行動するための準備ができそうですか？
- ☐ 利用者は、次の目標を達成できそうですか？

(ケ) 原因【F：個別相談】(時間任意)

○感情(不安、怒り、恐怖など)、考え(どうせ自分にはできない、何を行っても無駄など)が原因となって行動できない可能性が高いです。その感情や考えにどう対応していくのか考えてもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別に行うことが適当です。

1

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合 達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと 行動をする時に困ったこと

2

次に行動するための準備(困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか)

1 行動をしようとした時の気持ちや考え方が、行動することを邪魔しているのかもしれないですね。行動しようとした時にどのような気持ちになったか、振り返ってみましょう。
「行動をする時に困ったこと」の欄に書きこんでみてください。

【書き終わるまで時間を取ります。】

2 「行動を実行する時に困ったこと」で書き込んだ気持ちにはどんな工夫ができそうか、考えてみましょう。
「次に行動するための準備」の欄に書き込んでみてください。

【1, 2分考える時間を取ります。】

<「次に行動するための準備」が思いつかない場合・書き込んだ内容を行うことが難しそうな場合>

行動する時に、不安になったり、自分にはできないという気持ちになるのは、目標が高すぎる可能性があります。目標を見直してみませんか。また、あまりにも気持ちや考え方が邪魔をして行動できない場合は、そのことについて相談をするという方法もあります。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、次に行動するための準備ができそうですか？
- ☐ 利用者は、次の目標を達成できそうですか？