

「わからない」を、そのまま書いてみる

最初から理由を決めなくて大丈夫です。まずは、事実・親の解釈・本人のことばを分けてみます。

1 | いま一番の「なぜ？」

「〇〇なのに、なぜ△△なんだろう？」の形で書いてみましょう。
わが家の「なぜ？」

2 | 実際に見えたこと

理由ではなく、見たり聞いたりした事実だけを書きます。例：「やる気がない」ではなく「鉛筆を持ったまま5分動かなかった」。

3 | 親の解釈

そのとき私は、何が起きていると思った？

4 | 本人のことば

本人が実際に言ったこと・「こうしてほしい」を、できるだけそのまま。

小さな振り返り

事実／親の解釈／本人のことばは、同じでしたか？

☐ かなり近い ☐ 少し違う ☐ かなり違う ☐ まだ本人にも説明しにくそう

見方が変わる問い

「困った行動」の直前に何があったかを見るとしたら、何が見えますか？

出来事・刺激・声かけ・切り替えなど、その少し前に注目してみてください。

「できる」と「難しい」を分ける条件を探す

「できる子／できない子」ではなく、いつ・どこで・誰と・どんな条件で結果が変わるかを見ます。

A | この子の力が出やすいとき

好き・興味があること

得意なこと

自分から始めること

時間を忘れるほど夢中になること

安心している場所・人・時間

B | 難しくなりやすい条件

参考例：音・人の多さ／時間制限／急な変更／曖昧な指示／簡単すぎる・難しすぎる／疲れ／人前／同時に複数のこと／好きな活動からの切替

わが子の場合

C | 場所・場面が変わるとどうなる？

場面	できること・難しいこと	何が違う？
家		
学校		
外出先・習い事など		

最近変わってきたこと

見方が変わる問い

「できる／できない」ではなく、「どんな条件ならできる？」で見直すと何が変わりますか？

能力の有無ではなく、力が出やすい条件を探す視点に切り替えてみてください。

「何をすると変わるのか」を集める

原因探しだけで終わらせず、うまくいったこと・逆効果だったこと・崩れる前のサインを残します。

1 | うまくいった対応

声かけ

説明の仕方

待ち方・順番

環境・道具

2 | 逆効果だった対応

私がしたこと

そのあと、どうなった？

3 | 崩れる前の「小さなサイン」

参考例：返事が短くなる／無言になる／動きが止まる／同じ質問を繰り返す／声が大きくなる／「無理」「分からない」が増える／その場から離れようとする

わが子に見られるサイン

その段階なら、何をする少し楽になりそう？

4 | 本人のこぼれを残す

本人が嫌だと言っていること

本人が安心すると言っていること

本人が「こうしてほしい／しないでほしい」と言っていること

見方が変わる問い

その子を変える前に、環境や関わり方を1つ変えたとしたら何を変えますか？

声かけ、待つ時間、場所、順番、刺激の量など、本人以外に変えられるものを一つ選んでみてください。

この子について、今わかっていること

先生・支援者・家族と共有できる一枚まとめ。すべて埋めなくて大丈夫です。数か月後に書き直して構いません。

1 | 好き・得意・夢中になること

2 | 難しくなりやすい場面・条件

3 | 力を出しやすい条件

4 | 「できるのにできない」に見えること

外からはこう見える：

本人の話・状況を見ると：

5 | うまくいった関わり方

6 | 崩れる前に見られるサイン

7 | 本人のことば・本人が望んでいること

本人のことば：

こうしてほしい／しないでほしい：

最近変わってきたこと／まだ分からないこと

「まだ分からない」は空欄ではなく、大切な情報です。決めつけず、これから見ていきたいことを書いてください。
