

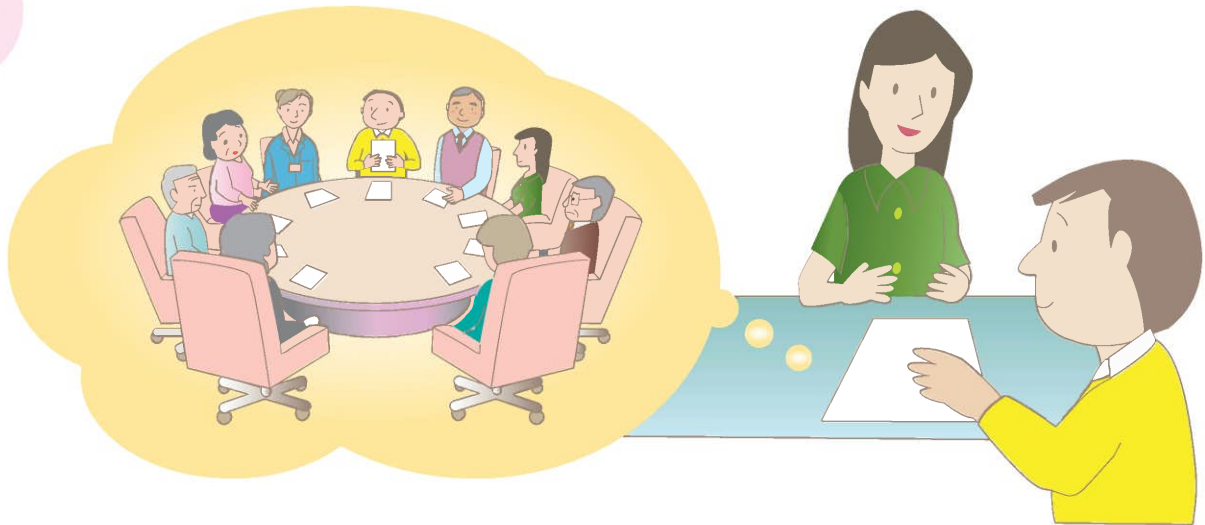
わかりやすい<sup>ばん</sup>版

「サービス等利用計画」<sup>とう りよう けいかく</sup>作成<sup>さくせい</sup>のためのワークブック

# 「わたしの<sup>せっけい</sup>設計<sup>ず</sup>図」

～「5ピクチャーズ」に

わたしの<sup>おも</sup>想<sup>か</sup>いを書こう!～



|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| なまえ<br>わたしの名前   |                          |
| てっだ<br>手伝ってくれる人 |                          |
| か ひ<br>書いた日     | ねん 年      がつ 月      にち 日 |

もくじ  
目次

-1-  **ピクチャー1** ストレンクス (あなたや地域の ちいき いいところ)

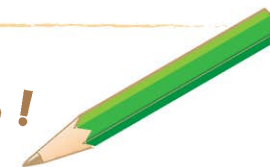
-2-  **ピクチャー2** こうあいたい しょうらい 将来の じぶん 自分や せいかつ 生活

-3-  **ピクチャー3** げんざい 現在の せいかつじょうきょう 生活状況

-4-  **ピクチャー4** ニーズアセスメント (かいけつ 解決したい かだい 課題)

-5-  **ピクチャー5** ちか 近づくための ほうほう 方法

-6- **5ピクチャーズ** に だいじ 大事な せいり ポイントを か 整理して か 書きましょう!



このワークブックの作成を手伝ってくれる人へ

## 5ピクチャーズとサービス等利用計画

**5ピクチャーズに大事なポイントを整理して書きましょう!**

**Pic4** わたしは、こんなことで困っています

わたしの想いを100字で言うと...

わたしのイラストをかいたり写真をはったりしよう

**Pic3** わたしは今こんな暮らしをしています  
今まで、こんな暮らしをしてきました

**Pic2** こうありたい将来の自分や生活

**Pic5** 近づくための方法  
希望する生活に近づくために、困っていることやほしいこと

そのためには～

**Pic1** わたしのいいところ/強み

わたしの地域のいいところ

わたしを応援してくれる人たち

様式2-1

| サービス等利用計画・障害児支援利用計画         |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
|-----------------------------|-----------------|---------------|------|-----------------|-----------------|---------------|------|---------|
| 利用者氏名                       | 障害支援区分          | 福祉支援事業名       |      | 利用支援担当者         |                 |               |      |         |
| 障害種別                        | 申請年月日           | モニタリング期間(開始年) | (年度) | 利用支援担当者名        |                 |               |      |         |
| 利用内容及びその実施の生活に対する効果(希望する生活) |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 社会的な活動の計画                   |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 実施日時                        |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 実施月                         | 解決すべき課題(本人のニーズ) | 支援目標          | 達成時期 | 実施サービス          |                 | 実施結果のための本人の役割 | 評価時期 | その他記載事項 |
|                             |                 |               |      | 種類・内容・費用(種類・期間) | 提供事業者名(住所・電話番号) |               |      |         |
| 1                           |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 2                           |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 3                           |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 4                           |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |
| 5                           |                 |               |      |                 |                 |               |      |         |

### 5ピクチャーズとは?

駒澤大学の佐藤光正教授が考案した 相談支援の基本構想を描くための整理表です。

障害に関係なく、誰でも「こうありたい将来の自分や生活」と「現在の自分や生活」とに相違（ズレ）があり、このズレが、困りごとや、したいことなどのニーズや想いを生むとの考え方（ミスポジション論）をベースに、5つの問い（ピクチャー）を、本人と一緒に1枚のシート（5Pic）に書き込み、本人のストレンクスを活かした支援の方法を探っていくためのツールです。

5つの問いとは、Pic1; ストレンクス Pic2; こうありたいと思う将来の自分や生活 Pic3; 現在の自分や生活（現在とこれまでの生活状況） Pic4; ニーズアセスメント（Pic2とPic3とのズレで生じている困りごと / 解決したい課題） Pic5; Pic2に近づくための方法です。

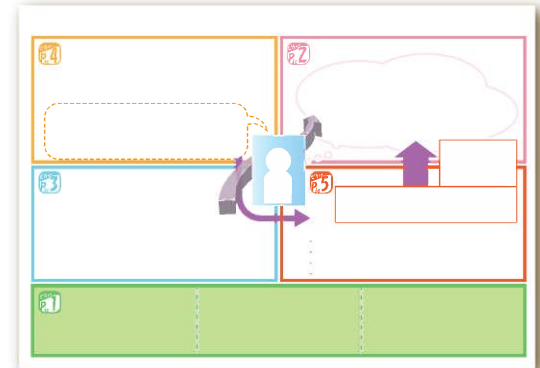
5ピクチャーズを書き込んでいくと、本人も本人を支援しているチームも、本人の想いを共有し、整理することが出来ます。

本人と一緒に、あれこれ話しながら、たくさんの想いを引き出し、楽しみながら書き込んで、本人の本当の想いをつかみ、本人の想いのつまったサービス等利用計画の作成に、活かして行ってください。



# ストレンクス

わたしの **いいところ** / **強み**



## 手伝ってくれる人へ

ストレンクスは、生きていく活力です。  
ストレンクスは、一見弱みに見えるものの中にも実は存在するなど、奥の深いものです。  
リフレーミングしながら、  
本人と一緒にできるだけ  
たくさん見つけ書き出しましょう。



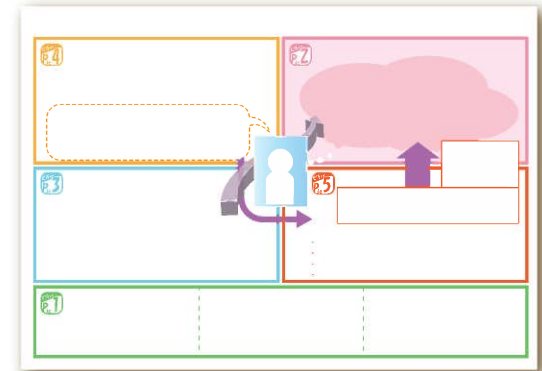
わたしを **応援**して **くれている** **人たち**

わたしが **生活**している **地域**の **いいところ**



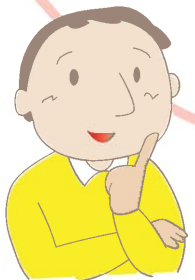
しょうらい じぶん せいかつ  
こうあいたい 将来の 自分や生活

わたしは、  
( ) 年後、こんな生活をしています！



手伝ってくれる人へ

希望なんて、ないよ！と、なかなか語って  
くれないかもしれません。今のままでいい！  
と言うかもしれません。本人から出てきた  
言葉をそのまま書きとめながら、  
そのウラにある想いを引き出し、  
本人が希望する生活を描いて  
みましょう。遠い先でも、  
ちょっと先でもかまいません。





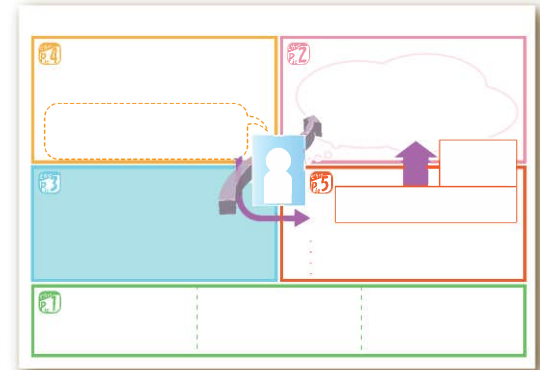
わたしは <sup>いま</sup>今 <sup>せいかつ</sup>こんな生活をして <sup>いま</sup>います

<sup>いま</sup>今まで、<sup>せいかつ</sup>こんな生活をして <sup>いま</sup>きました

<sup>いま</sup>今は <sup>せいかつ</sup>こんな生活をして <sup>いま</sup>います

手伝ってくれる人へ

「わたし」を理解するために、  
簡潔に生い立ちを聴き、さらに、  
今どんな生活をしているかを  
聴きます。本人が語るライフ  
ストーリーにしっかり  
耳を傾け、本人の言葉  
で書き出しましょう。



<sup>いま</sup>今まで <sup>せいかつ</sup>こんな生活をして <sup>いま</sup>きました

**Pic 4** わたしは、<sup>しょうらい</sup>将来は **Pic 2** のような <sup>せいかつ</sup>生活をしたいのに、  
<sup>いま</sup>今は、**Pic 3** のような <sup>せいかつ</sup>生活をしている…

わたしは、<sup>こま</sup>困っている！

～自分の <sup>じぶん</sup>想い（<sup>こま</sup>困りごと）を <sup>じ</sup>100字で <sup>か</sup>書きましょう～

( . . . ) は、

---



---



---



---



---



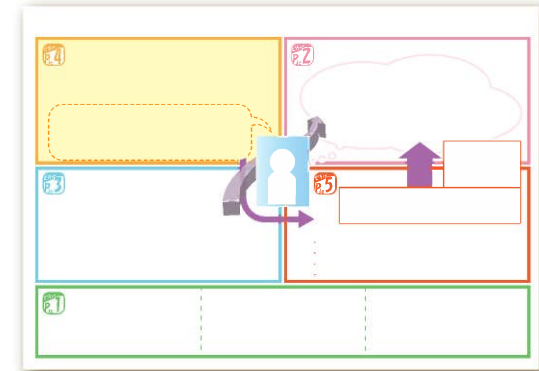
---



---



---



手伝ってくれる人へ

「わかる」ということは、「分ける」というのが語源。想いの核は、たくさんの情報の中から核心となる部分をより分けて、そのエッセンスをコンパクトに表現したもの。主語を「わたし」にして、「今の生活 Pic3」と「希望する生活 Pic2」のズレに着目しながら、本人の困り感を一緒に整理して、100字くらいにまとめましょう。



<sup>しょうらい</sup>ほんとうにしたい 将来の <sup>せいかつ</sup>生活に <sup>くら</sup>比べて <sup>いま</sup>今のわたしの <sup>せいかつ</sup>生活は <sup>くら</sup>これくらい







わたしが <sup>きぼう</sup>希望する <sup>せいかつ</sup>生活に <sup>む</sup>向かって！

<sup>ちか</sup>近づくための <sup>ほうほう</sup>方法



こうあいたい <sup>しょうらい</sup>将来の <sup>じぶん</sup>自分や <sup>せいかつ</sup>生活



わたしの <sup>おも</sup>「想い」を <sup>たいせつ</sup>大切に

そのためには～

そのためには～

そのためには～

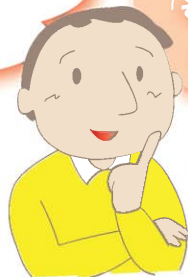
<sup>みとお</sup>見通しを <sup>ひら</sup>開く <sup>もくひょう</sup>目標

そのためには～

<sup>ことば</sup>まほうの言葉  
「そのためには、  
どうする？」



<sup>いま</sup>今は、<sup>こう</sup>こうだけど…



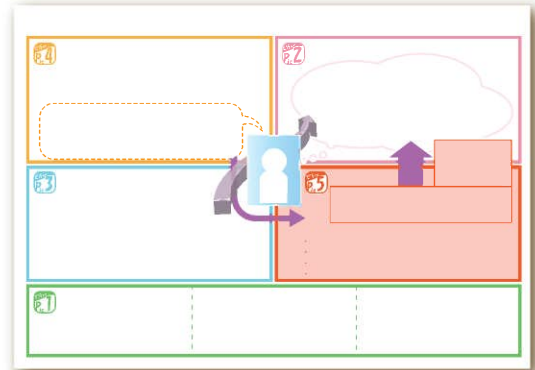
<sup>ちい</sup>小さな <sup>いっぽ</sup>一歩だけど、  
<sup>おお</sup>大きな <sup>ゆめ</sup>夢に <sup>ちか</sup>近づく  
<sup>いみ</sup>意味ある <sup>いっぽ</sup>一歩



わたしの  
「ちから」を  
活かして

<sup>きぼう</sup>「希望する生活」に <sup>せいかつ</sup>近づくために、  
<sup>ちか</sup>したいことや、<sup>てつだ</sup>手伝ってほしいこと

- ①
- ②
- ③
- 
- 



手伝ってくれる人へ

Pic2 に書いた「こうあいたい将来の自分や生活」は、すぐに達成出来るものではないかもしれませんが、そんな場合でも、「そのためには、どうするか？」と問いかけ、つながりを意識しながら、まず何から始めたらわたしがしたい生活に近づけるか、達成可能なポイントを見定めましょう。そして、それを希望する生活に近づくためにはどんな手伝いがあればいいか、一緒に考え、書き出しましょう。



5 ピクチャーズに大事なポイントを整理して書きましょう！

ピクチャー  
Pic 4

わたしは、こんなことで困っています

わたしの想いを100字で言うと...

ピクチャー  
Pic 2

こうあいたい 将来の自分や生活



わたしの  
イラストを  
かいたり  
写真を  
はったり  
しよう

そのためには～

ピクチャー  
Pic 3

わたしは今こんな暮らしをしています  
今まで、こんな暮らしをしてきました

ピクチャー  
Pic 5

ちか 近づくための方法  
みどあ 見通しを開く目標

希望する生活に近づくために、困っていることやしてほしいこと

⋮  
⋮  
⋮

ピクチャー  
Pic 1

わたしのいいところ/強み

わたしの地域のいいところ

わたしを応援してくれる人たち

## 「わたしの設計図」の作成を手伝ってくれる皆さんへ

「サービス等利用計画」を作成する上で、本人の想いのど真ん中をキャッチできているでしょうか？なかなか自分の想いを話してくれなかったり、話してくれてもその言葉に本人の想いが表現されているとは限らなかったりします。本人のこれまでの生活、経験、心情を知らないで、表面に出てきた言葉だけを聞き取ってもなかなかうまくいかないものです。このワークブックを使って、本人も心の奥にしまっておいたようなエピソードや想いを共有し、本人の想いのつまった計画作成に活かしていただけたらと思います。

このワークブックをおもしろそうと思ってもらうには、ちょっとした工夫が必要です。下記にいくつか工夫を紹介させていただきますが、これらにとらわれず、本人とのやり取りの中で、一番ぴったりする方法を見つけてもらいながら活用していただけたらと思います。

①まず、本人と横並びかL字型に座って、堅苦しくならないよう「ちょっと面白いことをしてみましようか」などと声をかけながら、どちらからも見える場所にワークブックを置いて、始めましょう。書くのは、本人でも、手伝う人でも、両方でも…、相談して決めましょう。

書いた文字に迷う場合がありますので、いつでも書いた文字を消すことができるように鉛筆か、消せるボールペンで書くのがお勧めです。

②ワークブック全体を眺めてもらい、本人が関心を持ったところから始めるのがいいのですが、「まず、いいとこさがしをしましょうか」などと言いながら Pic1 ストレングスから始めるのがお勧めです。本人も気がついていないようなストレングスを一緒に見つけ出していく過程は、本人との関係作りにも大いに役立ちます。

③各 Pic の聴き取りの工夫

Pic1 ストレングスなどと言わずに、「あなたやあなたのまわりのいいところを探しましょう！」と書き込んでいきます。ストレングスは、そのあとの Pic を書いているときにも見つかることがありますから、「それもあなたの強みですよね」と言いながら、どんどん書き足していきます。「わたしを応援してくれている人たち」は、エコマップを書いて関係性を確認しておくのもいいと思います。

Pic2 「本当はこんな生活がしたかったとか、こんな生活がしたいなどと思っていることはありますか？」と、聞いてみます。すらすら言ってくれる人は、殆どいません。「わからない」「今のままでいい」と言う人もいます。そんな時には、本人の言葉をそのまま書いてみて、どうしてそのように想うのか、想いの背景（ウラ）を一緒に探ってみます。ちょっと重い雰囲気になりそうだったら、別の Pic に移って、戻ってこればいいと思います。

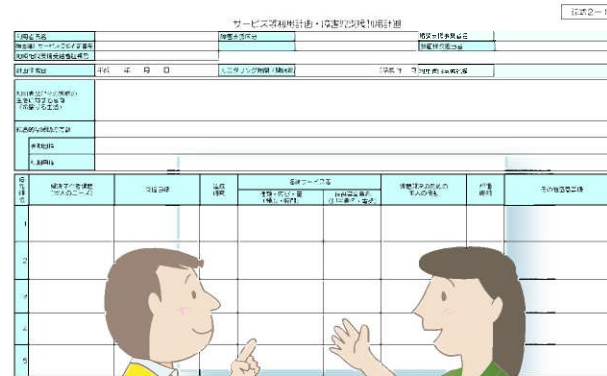
Pic3 今の生活や、今までの生活を聴きます。聞き方によっては、つらいことを思い出したり、腹を立てたりすることがあるかもしれません。最初は、できるだけ楽しかった思い出などを聞くようにしてはどうでしょうか。「ワクワク」「ウキウキ」「ドキドキ」「シクシク」などと、感情を書き込むのも OK です。

ここは、本人のこれまでと今の生活についての確認作業でもあります。

Pic4 Pic2がイメージできていないと書けませんので、Pic2をとばしていたら、もう一度戻って確認してから、今の生活が希望する生活とどれくらい近いのか離れているのか確認しましょう。何に困っているかがわからないという人が多いようです。100字要約は、手伝う人の感性を総動員して、押し付けにならないよう気をつけながら、一緒にまとめましょう。主語は、本人が普段使っている一人称を使うといいでしょう。

Pic5 Pic1~4までの主語は「わたし」ですが、Pic5の主語は、「われわれ」です。Pic2の希望する生活が、すぐに実現することは難しいかもしれません。

近づくためには、いろんなステップや方法があるはずですが、「そのためには～」を合言葉にして、その過程を書いていきます。ワークブックの書き込みスペースでは足りないかもしれませんし、こんなにはいらないかもしれません。短い期間で達成できそうな目標を見つけて出して、希望する生活に近づくために、自分で出来ること、周りが手伝うことを書き出しましょう。最初にすでに今していることや、すぐにできそうな項目を入れておくと、滑り出しが良くなります。また、本人が望む生活は、サービス利用だけではありません。本人の想いに寄り添う相談員の「想像力」と支援の方法を作り出す「創造力」、さらに本人の可能性の「芽」を見つける「眼」が求められます。本人が力をつけながら、望む生活をしていくのを支援するには、どれだけ本人の想いを聴き取ることができるかに、かかっていると考えるのではないのでしょうか。



ワークブック「わたしの設計図」

作成：ワーキンググループ

大槻 みどり  
中村 宏一  
宮下 愛

監修：駒澤大学

佐藤 光正

発行：平成30(2018)年3月  
 全国手をつなぐ育成会連合会 本人活動支援委員会  
 (問い合わせ先) 社会福祉法人 大阪手をつなぐ育成会  
 装丁 / イラスト：武井 陽子