【事前課題１】

私たち支援者は、障がいを持つ方の生活は特別なものではないことを前提とした支援が求められます。自分自身の経験や行動、人との関わりなどを客観的に振り返り、モニタリングの視点・目的・手法についての理解を深めていきます。

１　モニタリングの方法

問 １－①　あなたの人生の中で過去に経験した、悲しかったことや辛かったことなど、困難と感じた状況について記入してください。

|  |
| --- |
|  |

問 １－② 　あなたは今まで、どのようにして困難な状況を克服してきましたか？

|  |
| --- |
|  |

問 １－③　あなたの所属する事業所の利用者さんは今まで、どのようにして困難な状況を克服してきたと考えますか？

|  |
| --- |
|  |

問 １－④　　困難な状況を克服するのに「あなたの経験」と「事業所の利用者さんの経験」に違いはありますか？

|  |
| --- |
|  |

２　生きる糧の確認

問２－①　あなたにとって、どのようなことが心の糧になっていますか？自分自身の最近の心の糧を記入してください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 心の糧（心が安定する活動や行動） | 心が安定する活動や行動をすることでどのような効果がありますか？ | 優先順位 |
| 例：あなたが快適に感じること公園の散歩　　　　　　　　　　　　　　　　 → | 自然との結びつきを感じて気持ちを切り替える |  |
| あなたが快適に感じること　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 → |  |  |
| 将来の生活のために行うこと　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 → |  |  |
| 自分自身が行うことで快適になること→ |  |  |
| 日々の生活の中で楽しんで行うこと→ |  |  |
| あなたが不快に思うときに行うこと→ |  |  |
| 人生の中で最も重要なこと→ |  |  |

３　関係作り

問３－①　あなたの人生の中で、誰かに助けてもらった経験を記入してください。

|  |
| --- |
|  |

どんな時に

誰に

|  |
| --- |
|  |

どのように助けてもらいましたか？

|  |
| --- |
|  |

その時の相手の態度はどうでしたか？

|  |
| --- |
|  |

４　内発的動機－1

|  |
| --- |
|  |

問４－①　あなたがあきらめてしまった夢を記入してください。

問４－②　その夢をあきらめたのはどうしてですか？

|  |
| --- |
|  |

４　内発的動機－2　　**※事前課題時は空欄のままとする。**

問４－③　隣の人とペアになり、相手がいま生活で変えたいことや目標をもって行いたいことを聞き取ってください。「何か目標がありますか？」や「生活を変えたい事はありますか？」といった直接的な質問は禁止です。日常会話の中で聞き取ってください。

|  |
| --- |
| (演習で記入) |

問４－④　問４－③で聞き取った目標を提案し、あなたのプランシート（別紙B）を作成して下さい。あなたがなぜその目標を提案したか理由を付けて話し合ってください。大事だと感じた理由をペアで共有し、必要に応じて修正してください。

|  |
| --- |
| （演習で記入) |