

いろいろな場面で、効果的に活用していただくために

# トーキングマット® 実践事例集



揺れるところを 見える化する

 **TalkingMats**

Improving communication, improving lives



**SDM-Japan**  
Japan Network of Supported Decision Making

一般社団法人  
日本意思決定支援ネットワーク



## 本書の使い方

「トーキングマット®」は私たち（一社）日本意思決定支援ネットワーク（SDM-Japan）が英国スコットランドにある トーキングマット社からの許諾を受け、日本語版を開発するとともに日本での販売権を得て頒布と普及活動を展開しているツールです。弊法人の水島俊彦が 2018 年に資格を取得して以降、日本では私たち 7 名が認定トレーナーとして様々なところで基礎研修、紹介研修を行ったり、「フレンズの会」という集いの場を設けて利用者間の交流を図っています。また、これまで複数回のクラウドファンディングを成功させ、日本語版の新しいカードセットを開発してきました。2024 年度にはようやく日本文化固有のカードについても作成し、デジタル版トーキングマットで使えるようになりました（“祭り”、“花見”、“おんせん”、“マンガ／アニメ”、“カラオケ”、“はかまいり”等々）。

トーキングマットは単なるコミュニケーションツールではなく、傾聴や対話のツールであり、「考える」ツールであり、振返りのできるツールです。AAC というよりも、その人の思いを共有するためのツールです。そしてそれ故に意思決定支援にも広く活用可能です。高齢者や障害のある方々だけでなく、障害のない人や子ども福祉の分野、あるいは職場の研修に使うこともあるそうです。私たちも自分でやってみて、自分の好き嫌いを改めて気付くこともあります。

そんなトーキングマットをさらに多くの方々に使っていただくためにはどうしたら良いか。その方途を考えたところで、やはり研修実施だけでなく、事例集をつくって「こんなことにも使えるんだ」と紹介していくことが大切だと話し合いました。ここに挙げているのは、そんな考えに賛同して事例を提供してくださった方々による、最初のまとめです。第 1 弾なので、先ずはいろんな領域の現場で使えることを見ていただきたく、原稿をお願いしました。障害の軽重だけでなく、目的や使い方なども様々であることをご覧ください。そして、「あ、これなら私のところでも使えそう」「もしかしたらあの人ともやり取りできるかもしれない、使ってみよう」と思う事例があったなら、どうぞ私たちにご連絡ください。一緒に使っていきましょう。今回の各事例はみなさんの現場での想像力を刺激するのに役立ちますが、しかし、これが最適なやり方かどうかは分かりません。もっと素敵なマットを紹介してくれる人が今後たくさん出てくることを私たちは期待しています。事例集は質も大事ですが量も重要です。みなさんと実践事例をさらに積み上げて、第 2 弾、第 3 弾を作っていけたら嬉しいです。

この事例集の作成にあたっては、公益財団法人ヤマト福祉財団の 2024 年度障がい者福祉助成金を受けています。また本事例集の作成にご理解とご尽力いただきました多くの方々に御礼を申し上げます。

日本意思決定支援ネットワーク 代表理事  
名川 勝



SDM-Japan と提携し、日本でトーキングマットを推進できることを非常に嬉しく思います。

SDM-Japan は、「人々が自分にとって重要なことを考え、効果的に意見を伝えることを支援する」という私たちのビジョンを共有しています。私たちは、社会のあらゆる分野、特に健康、教育、社会福祉、司法の分野において、効果的な参加を促したいと考えています。トーキングマットを使った会話は、個人の意見が確実に理解され、意思決定にポジティブな影響を与えることで、人々の生活をより良いものに変える手助けとなります。トーキングマットが今後どのように発展し、日本の介護・福祉の現場にどのような影響を与えるのか、今から楽しみにしています。

トーキングマット社 ディレクター  
マーゴ・マッケイ氏



## 本書で紹介している事例



### 事例 1. 軽度知的障害のある成人への活用

～障害福祉の場面への適用～

「フォロワーや支援者とともに『自分で決める』を大切にする暮らし」につなげていく



### 事例 2. 入所施設で暮らす知的障害のある方への活用

～言語や現状の認識がある程度可能な場面への適用～

本人のチャレンジ心に応えるために、今の暮らしへの思いを聴く



### 事例 3. 軽度知的障害のあるお子さんへの活用

～児童福祉の場面への適用～

思いを表現することが難しいお子さんの本当の思いを聴く



### 事例 4. 重度運動性失語がある方への活用

～訪問看護の場面への適用～

今後の望む生活について、本人に自己決定の機会を提供する



### 事例 5. 日常生活における活動が制限されがちな方への活用

～介護予防の場面への適用～

本人の意欲を高め活動範囲を拡大できるように、やりたい活動を可視化する



### 事例 6. 人生の最終段階におけるアドバンスカードセットの活用

～ ACP (Advance Care Planning) の場面への適用～

余命 3 ヶ月と告知された方の「最期までどう生きたいか」を探り、共有する



### 事例 7. 在宅介護で暮らす進行性疾患のある方への活用

～通所・訪問リハビリテーションの目標設定場面への適用～

パーキンソン病のある方の生活目標を設定するために、内に秘めた価値観を探る







## この事例集で使われているカードセットについて

### ◎トーキングマットのセット

どのような会話にしたいか、本人のどんな思いを聴きたいかによってテーマを選んでいただけるよう、基本となる3つのカードセットを揃えています。



#### 「健康とウェルビーイング」フルセット

かんきょう&自由時間のすごしかた、くらしと自立、健康、コミュニケーション、の4つのパックがあります。本人が日常生活の場面でどんなことを楽しみにしているか、得意としているか、大事にしているか等を知ることができます。



#### 「子ども・青少年との対話」フルセット

幼年期、初等期、中等期の3つのパックがあります。子どもや青年の人間関係や日々の活動についての思いを聴かせてもらうことができます。同じ選択肢でも異なるイラストが描かれているなど、発達段階（幼年期、初等期、中等期）に応じた工夫がなされています。



#### 「ソーシャルケア」のセット

住むところ、しゅみ/活動、あなた、の3つのカードセットが入っています。入所施設で生活している人の施設の環境や日中活動などに関する満足感について聴くことができるセットです。

### ◎基礎研修修了者向けのセット

#### 「アドバンス」セット

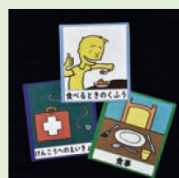
基礎研修修了者のみが購入できるトーキングマットセットです。

これからのことを考える、食べること&飲むこと、安全を保つ、の3つのパック。

本人の人生においてより重要となる思いを掘り下げて聴きたいセッションで活用していただけます。



これからの  
ことを考える



食べること&  
飲むこと



安全を保つ

### ◎これらのトーキングマットのセットを介して心の内の思いや価値観を共有する聴き手（Listener：リスナー）と考える人（Thinker：シンカー）

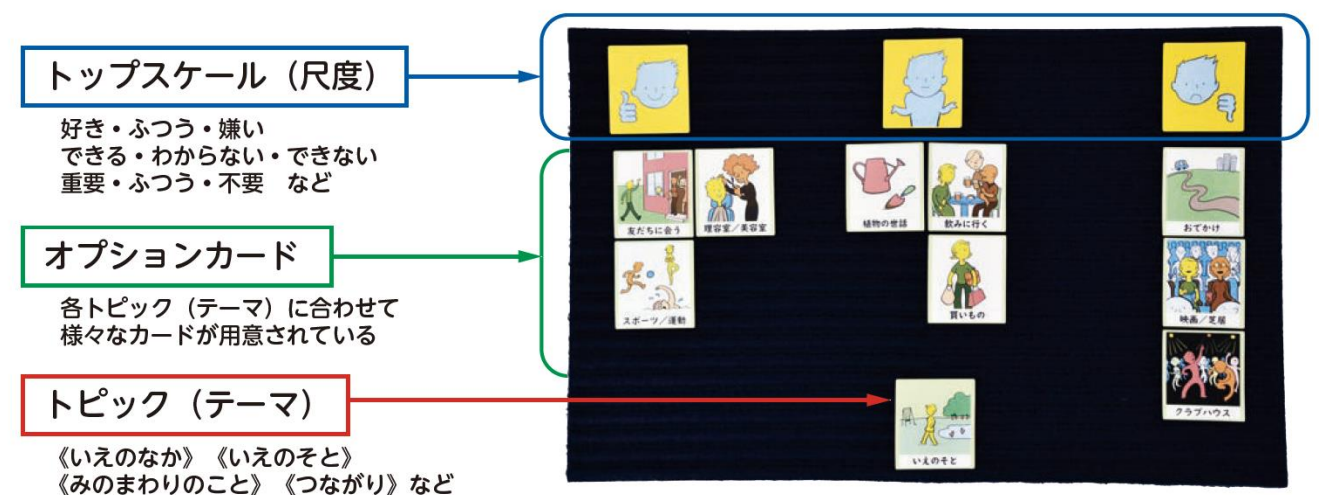
トーキングマットを用いて、絵カードを見ながら、聴き手（Listener：リスナー）と、問いを受けて考える人（Thinker：シンカー）とが、特定のテーマについてやりとりすることで、シンカーの思いや価値観を共有することができます。

シンカーは、目の前のマットにあるテーマに沿って、自分の思いや感情、選好を現すためのカードを一つ一つ置きながら考えることができます。リスナーも、シンカーに考える時間を十分に設けつつ、言葉かけに気をつけながら、丁寧に対話することができます。（右写真：左がリスナー、右がシンカー）



## 本人とのコミュニケーションを進めるために

### ◎トーキングマットで使用する各名称



### ◎トーキングマットは、研究、実践経験等により本人が自分の意見を考え、表現できることが証明されています

#### ■本人の理解をサポートする

- ・話題を細分化してくれます。
- ・考える時間を確保します。
- ・話していることを覚えておく負担を減らします。

#### ■情報の質を向上させる

- ・シンカーにコントロールを手渡します。
- ・構造化された枠組みがあることで、開かれた質問であっても、シンカーは応えやすく、リスナーの知りたい情報が得られやすくなっています。
- ・シンカーの不安を軽減することができます。
- ・シンカーが本当の気持ちを表現することをサポートします。

詳しくはトーキングマット基礎研修で学ぶ「7つのプロセス」をご参照ください（トーキングマット基礎研修について→ p33）







「フォロワーや支援者とともに『自分で決める』を大切にする暮らし」につなげていく



## シンカーの概要

シンカーは50代の軽度知的障害のある女性で、清掃会社に勤めている。これまでアパートの1室をサテライト型グループホームとして利用していたが、最近同じ部屋を自分で契約して暮らすことに改めた。部屋は同じだが、表札に自分の名前が掲げられたことをとても喜んでた。またお客様用のクッションも新調した。



## トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

シンカーには2年ほど前から「意思決定フォロワー」\*という方がいて、時々会って話をするようになった。「意思決定フォロワー」は愛知県豊田市の試行制度。支援職員ではないのでサービス利用支援やコーディネートなどはできないが、好き嫌い（選好）を話し合ったり、したいことについて広げ・深めて具体化する人で、シンカーも利用し始めた。フォロワーさんとこれからしたいことを話し合ったり悩みを一緒に困ったりしているうちに、シンカーは自分の気持ちを少しずつ周囲に話したりできるようになってきた。例えば頭痛がするのを医者に言おうかためらっていたところを、医師に伝えることになったり（検査の結果、すぐに手術に至った）、支援者の話が速くて聴き取りにくいのを「直して欲しい」とお願いできた時にも、その前にはずいぶんとためらっていた。シンカーはこれまでも「職員に話したら嫌われるんじゃないか」と思ってなかなか言えないでいたこともあったという。でもこれまで「どうしようかな、どうしようかな」と思っていたことを、フォロワーさんに話したり一緒に考えたりしながら、周りに伝えられるようになってきていると、インタビューでも話してくれていた。

そんな中で、シンカーが今の暮らしや周りの人との関わり合いをどのように思っているか、これからの生活に向けてどのように考えているかを話し合うために、トーキングマットを使った。

※「意思決定支援フォロワー」は厚生労働省の「持続可能な権利擁護支援モデル事業」を受けて愛知県豊田市が試行的に進めていた事業に置かれた役割。（参照）<https://sdm-japan.net/what-we-do/follower-system>



## 事前準備と環境設定

実施場所は、シンカーが利用する社会福祉法人の別棟にある1室。これから地域で1人暮らしをしようとする人が生活体験できるよう整えられていた場所で、アパートのように生活できる。その居室にあたるオープンな畳敷きの部屋にテーブルを置き、互いに90度の角度で座った。明るい日差しが入る、静かな部屋だった。シンカーとリスナーはすでに顔見知りだったので、会って簡単に挨拶した後、円滑にセッションに進んだ。事前にマットの実施を相談した時も、快く話したいと言ってもらっている。トーキングマットを行ったのは初めてだったので、最初に《いえのなか》を使って練習した。当初は手順に戸惑いは見られたものの、すぐに理解して比較のためらいもなくカードを置いていた。トップスケールの理解がときどきズレるようだったので、途中で付箋紙にスケールを書いて補助した。しばらく練習した後に、次のセッションに入った。



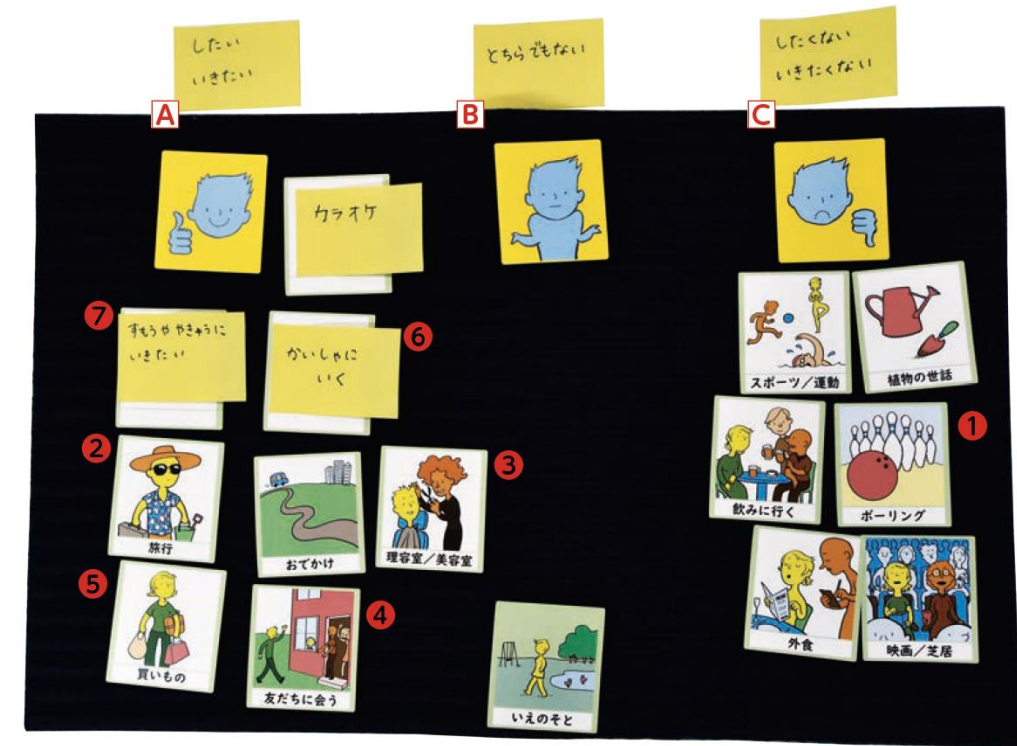
## トピックとスケール

トピック：《いえのそと》

トップスケール：A：したい、いきたい / B：どちらでもない / C：したくない、いきたくない

シンカーがこれからしたいことを話題とするために《いえのそと》を選んだ。トップスケールは練習時と同様に付箋紙の補助を加えた。

## 結果のマット①（所要時間：15分）



トピック：《いえのそと》

トップスケール：A：したい、いきたい / B：どちらでもない / C：したくない、いきたくない



## セッション全体の流れ

買いもの → 映画／芝居 → 外食 → 友だちに会う → ボウリング → 旅行 → 飲みに行く → 植物の世話 → おでかけ → スポーツ／運動 → 理容室／美容室 → かいしゃ\* → (ブランク) カラオケ → すもうやきゅう

※シンカーにとって会社に行くことを大切に思っていることがそれまでのやりとりから伺えていたため、最初から“かいしゃ”を作って加えた。

(以下はカードを置いた順ではなく、後で話を聞いた順番)

- ① “ボウリング” 「友だちのことで気を遣う。どちらかというカラオケのほうが好き」
- ② “旅行” 「こういう旅行に行きたい。遠く。いろいろ行きたいんだけど自分で行こうと思ったら難しい」
- ③ “理容室／美容室” 「髪の毛伸びたときに行く」
- ④ “友だちに会う” 「うちに来て、お話して、お昼ごはん買いに行って、うちでつくって食べる」
- ⑤ “買いもの” 「これ欲しいんだけど、お金足りるかなあとか」
- ⑥ ブランクカードの活用：“かいしゃ” 「毎日行ってる。土日以外」
- ⑦ ブランクカードの活用：“すもうやきゅう” 「すもうは生で見たことはない。野球はある。チケットとるの大変。後ろのほうが良い。名古屋場所に行きたい」

◎カード位置の変更：「変えるところはない」だったのだが、写真を撮るところになって相撲と野球に行きたいとの話が始まり、追加でブランクカードとして置くことになった。

◎結果を伝えたい人：ずっと利用していた法人の施設長。





## 1回目のセッションの特徴的なポイント

ゆっくり聞いていくと、相撲の名古屋場所や巡業のこと、友だちと野球観戦に行ったことなどをずっと話してくれた。さっさと片付けなくて良かったと胸をなでおろした。やはり**あまり話を急かさないほうが良い**ようだった。旅行に行きたいなどこれからの抱負を語る一方で、“飲みに行く”や“外食”などは好まず、それよりも友だちを家に招いてご飯を食べる、そのようなライフスタイルを楽しみたい様子が伺えた。

このように**自分を語ることに慣れてきたところで、了解を得てもう少しシンカーの思いに関わるトピックに入っていく**ことにした。



## 2回目のセッションのトピックとスケール

トピック：《わたしの大切なこと》

トップスケール：A：うまくいっている / B：どちらでもない / C：うまくいっていない



## 2回目のセッション全体の流れ

てつだってもらう → お客さん → 医者にかかる → かい助を受ける → お金のかんり → 安心／安全 → せいけつ → プライバシー → リスクをとる → ユーモア → ペット → 聞いてもらう → 友だち → 自分で決める → 家族 → 自立し続ける → 自分らしさ

① “てつだってもらう” 「自分でできるから」 (やっていない)

### 結果のマット② (所要時間：15分)



トピック：《わたしの大切なこと》

トップスケール：A：うまくいっている / B：どちらでもない / C：うまくいっていない

- ② “かい助を受ける” 「関係ない (手を振って)」 → マットの枠外に置くことにした (ペット、家庭も同じく)
  - ③ “プライバシー” 「ひみつとか？」
  - ④ “リスクをとる” 「リスクってなんですか？」 「危ないからやめなと言われてもやること、かなあ」 (右のエリアに置く)
  - ⑤ “ユーモア” 「ユーモアって？」 (おかしいこと、一緒に笑うこと、楽しいこと)
  - ⑥ “聞いてもらう” 「やってます」
  - ⑦ “友だち” 「うまくいってない」
  - ⑧ “自立し続ける” 「やってます」
  - ⑨ “自分らしさ” 「やってない」
- 置き終えてから改めてカードについて話を聞くと、さまざまな思いが語られた。その一部を抜粋する。
- “友だち” “仕事の時もそうなんですけど、いろいろ言われるから”  
(うまくいってる友だちもいるの?) 「はい。いたりするかな」
  - “自分らしさ” “例えば、指示されるのがあたしイヤなんです” 「自分でやりたいなって思う」  
(シンカーにとって自分らしいってどんなことなんだろう?) 「例えば誰にも指示されずに自分で決めたいかな」 「部屋の整理ができてないとか、そういうのがありますね」
  - “自分で決める” “例えば買いものものときって、自分で決めて良いのかなって”
  - “お客さん” “自分で断れないときがある。セールスとか” → 左から右にカードを置き直す
- ◎結果を伝えたい人：施設の人。



## 本事例からの気づきや学び

《いえのそと》よりも難しい言葉が並んでいたが、リスナーに確かめながらひとつひとつカードを置いていった。それらは**置かれた位置を決めつけず、後日再び行うことが良い**ように思われる。**そうすることで意味理解を確認できるだけでなく、そのカードについての思いや考えを改めて聞くことができる**だろう。

自分に関係ないカードを「関係ない」と言えたのはシンカーの明確な意思表示として尊重したので、枠外に置くこととなった。「指示されるのがあたしイヤなんです」などの強い言葉がある一方で、買いもの時に自分で決められないことがあったり、セールスの断りは難しいと感じている。P5で紹介したように支援職員に要望を伝えるにも悩んでいたシンカーだが、“聞いてもらう” “自分で決める” が左エリアに置かれたことなどは、フォロワー等とともに**これからの暮らしをつくっていく未来を少し感じさせた**。



## 認定トレーナーからのワンポイント Tips !

名川 勝 (筑波大学人間総合科学研究科講師)

ひとつのセッションの中でも、分かりやすいカードから難しいカード (左下に扇型の切り欠き状の表示がある) に進めることが望ましいとされます。それを踏まえて、シンカーについては最初に分かりやすいカードセット、そして次に難しいカードセットに進みました。この先、再び実施してもわかりにくいようであれば、そのカードは除外することになるでしょう。

では、一般的な意味合いとは違って、その人なりの解釈でシンカーがカードを置いた場合はどうでしょう? 「マットはその人のもの」であることを考えるならば、そのシンカーが理解したように、また話したように受け止めて、出来たマットについて語り合うことになるのかなと思います。

思いのほか長くなってしまったのは反省点です。しかしシンカーとは、またしばらくしてから、このトピックで話を伺ってみたいものだと思います。







本人のチャレンジ心に応えるために、今の暮らしへの思いを聴く



### シンカーの概要

シンカーは中年の女性で知的障害があり、精神疾患も罹患している。長らく知的障害のある人の入所施設で暮らしている。1年前までは日常的に気分が大きく落ち込むことが多かった。普段はとても気遣いができるやさしい方だが、気分が落ち込んでしまうと、他者にきつく当たることもあった。とりわけ「新しい経験」は、心理的な負担が大きいことのようにだった。実際、4年前に入所施設以外の生活の場を検討するためにグループホームの体験利用を行ったのだが、その際には園に帰ってから辛さ、しんどさを吐露していた。

向精神薬の内容が変わった頃から、気分の大きな落ち込みと共に暴言なども減ってきた。精神疾患の症状が落ち着いたことで、元々持っている周囲の人たちに対するやさしさや心配りが目立つようになってきた。シンカーの体調面がよくなってきたことを踏まえて、少しずつ日中に外部事業所への通所をはじめた。通所の前日は眠れなくなるなど不安はあるようだが、気持ちが大きく落ち込むことはなく過ごせている。そうした経験を積み重ねて自信をつけたのか、以前は敬遠していた初めて会うボランティアさんと、一緒に買い物に行くことをシンカー自身が希望。その希望が叶い、ボランティアさんと外出を楽しんで帰園し、次の機会を心待ちにしている。最近では、グループホームの見学についても希望するようになった。このようにシンカーは支援者に対して、「新しいことにチャレンジしてみたい」という思いを表現することが多くなって来た。



### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

最近、前向きに自分の暮らし方や、暮らす場所について考えられる状況になってきたことがうかがえる。そんな今だからこそ、入所施設での暮らしについて、どのようなところが気に入っていて、逆にどのようなところが気に入らないのかという点について、話を聞きたいと思った。

それを踏まえて、今後の暮らし方や、生活の場を考える参考にしていきたいとも考えた。



### 事前準備と環境設定

リスナーは、これまでにシンカーと2回トーキングマットを行っている。その実施経験から、シンカーはトーキングマットの使い方については十分理解して取り組める状況であることが確認できていた。前回行ったときも、オプションカードの意味がわかりにくい場合には、リスナーに確かめることができていたので、少し抽象的な“安心・安全”もオプションカードの一枚に加えて実施してみることにした。

カードの順序は、分かりやすい“私の部屋”“トイレ・お風呂”などからはじめ、抽象的で答えにくいかもしれないと思われた“安心・安全”を最後に渡すようにした。

静かな部屋で話ができるようにしたいと考え、シンカーの部屋か、前回トーキングマットを行った部屋のどちらかで話すことを提案。シンカーが後者での実施を選んだので、前回と同じ部屋で行うことにした。



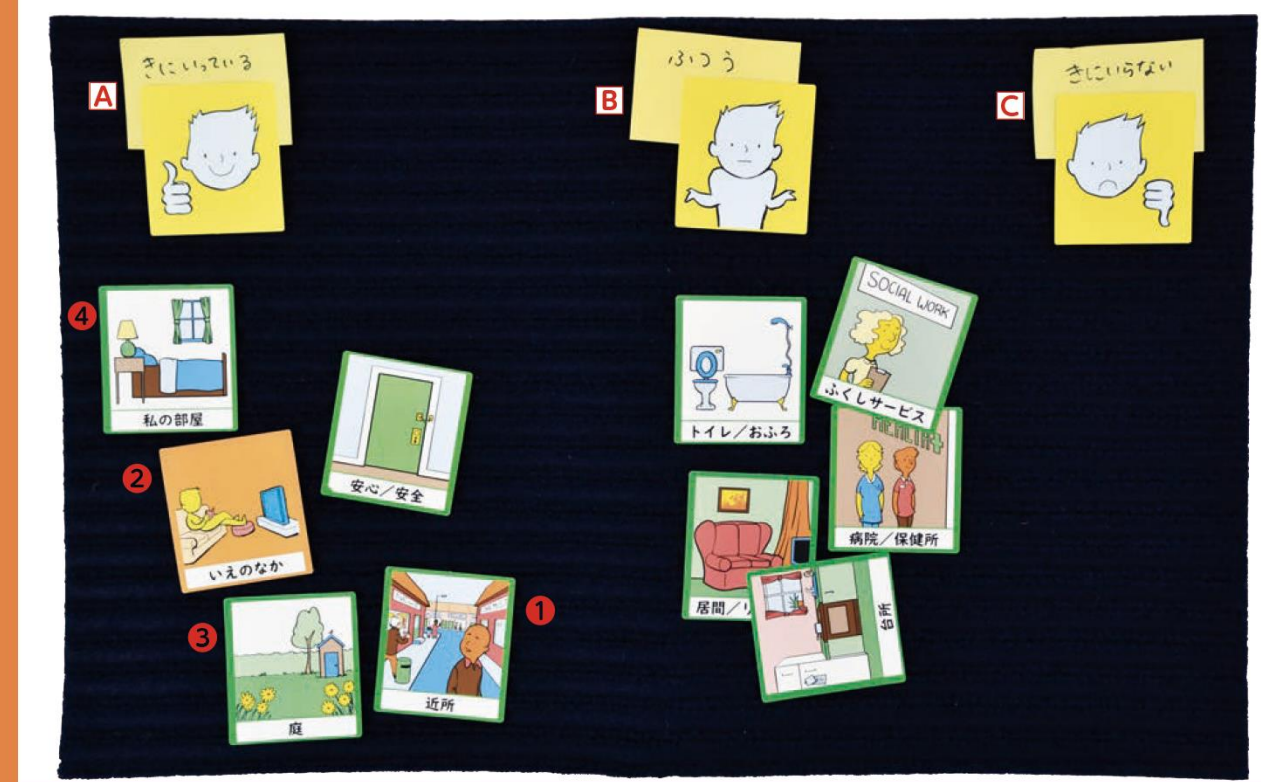
### トピックとトップスケールの設定とその理由

**トピック：**カードセットは《かんきょう》のカードを選んで使ったが、《かんきょう》という表現は、日常的に使わないため別のトピックがよいと考え、園内の環境ということで《いえのなか》とした。

**トップスケール：**A：気に入っている / B：ふつう / C：気に入らない・気に入ってない

今の入所施設の暮らしについて気に入っているところと、気に入ってないところを知るために、このトップスケールを選んだ。

結果のマット（所要時間：9分）



トピック：《いえのなか》

トップスケール：A：気に入っている / B：ふつう / C：気に入らない・気に入ってない



### セッション全体の流れ

- ① “近所”のカードでは、「A 商店とか？」と店の名前をあげて確認されたので、「そうですね」と答えると、「気に入っている」と言いながら笑顔でマットに置いた。
- ② 《いえのなか》のトピックカードについて、セッションの途中で「いえのなかは気に入ってる」とシンカーが写真の位置に移動させた。そのタイミングで、《いえのなか》は今日の話題を示すカードであることを説明したが、シンカーは「気に入っている」に置いたままにした。
- ③ “庭”のカードについては、確認のタイミングでどんなところが気に入っているかについて質問。シンカーは、「お花がいっぱい植っているところ」と教えてくれた。庭に植えたい花について尋ねると、「バラ」と笑顔で話してくれた。庭には今はバラは全く植えられていないので、何色のバラが良いのかを訊くと、「ピンク」と応じてくれた。
- ④ “私の部屋”について気に入っているところを尋ねると、「賞状というか、お花の描いた、貼ってあるっていか」と目の前で両手の親指と人差し指で四角を作るので、「額ですか？」と尋ねた。「そう。額に入れて飾ってあるのか、そういうのが気に入ってる。鉢植えも気に入ってる。（鉢植えは）部屋に置いていかわからないから、部屋の外側のところに置いてある」と語った。

◎**blankカードの活用：**「ない」とのこと、このマットには置かれなかった。

◎**カード位置の変更：**その後、カードの位置変更がないか確認したが、特に変更点はなかった。

◎**結果を伝えたい人：**シンカーに尋ねると、「職員に伝えてもいい」と話した。





### このセッションの特徴的なポイント

このセッションのポイントは《トピックカード》の位置、そして知的障害がある人と抽象的なカードを使うで行うセッションということ。

トピックカードの《いえのなか》は、セッションを始める際に所定の位置に置くカードだ。しかし、途中でシンカー自身が「いえのなかは気に入っている」とつぶやきながらポジティブな位置にカードを置き直した。それに対してリスナーは、マットには触れないようにしながら、カードを指差して「このカードは今日の話のカードなので、置き直さなくてもよかったんですけど。この位置が良いですか？」と声をかけた。その質問に対して、シンカーがうなずかれたので、そのままにしていた。

トピックカードはその日の話題を示すもので、マットの中央・下部に置くのが定石。ただ、**マットはシンカー自身のものであり、マットの中で自由に意見を表現するのはシンカーであってリスナーではない**。マットの上に表現された意見に敬意をもって関わるリスナーであれば、マットの上のカードを触ったり、移動させたりすることがどれだけシンカーの意見を歪めてしまう行為か理解できるだろう。トピックカードを自分で移動したシンカーに対して、今日の話題であるということの説明をした上で、それを元の位置に戻すかどうか、決めるのはあくまでシンカー自身であるということを肝に銘じておく必要があると、改めて感じさせられたポイントだった。

知的障害がある人との抽象的なオプションカードについて会話をするということについてはどう考えたら良いか。トーキングマット基礎研修で学んだ方であれば、知的障害がある人や子どもとのセッションにおいては、抽象的なカードを使うのは慎重さを要することについてはすでに学んでいるだろう。これは、**その言葉についてシンカー自身が理解できるかどうかを考える必要がある**ということだ。今回使用した“安心”または“安全”という表現は、①日常的に使用していることが想定できたこと、②わかりにくかった場合には、質問することができるシンカーであることを踏まえて、オプションカードに含むことにした。今回のようなシンカーの場合、シンカーがカードの意味を理解できているか不安な場合には、確認作業の中で尋ねることもできるだろう。

実際このセッションでも“近所”というカードについて、シンカーは「A 商店とか？」と具体的な名前をあげて確認している。“近所”について、シンカーがそのように認識しているということを織り込んで、マットを捉えていく必要があると再認識した。



### トーキングマット実施後のアクション

マット完成後に、結果を伝えたい人を確認すると、支援を受けている「職員に伝えてもいい」とのこと。その後、「何か支援者さんに伝えて欲しいことがあれば」と尋ねると、「買い物したい」と語気強く話された。

買い物に対する強い思いを感じ、“近所”のところで話に出ていた A 商店に行きたいのかを確認すると、「A はスカートとかは売ってないから」とはにかみながら語られた。その後、スカートについて詳しく聴いていくと「春らしい洋服」を「B モール」で買いたいと思っていることがわかった。

終了後に職員に伝えたと、本来であれば前週に洋服を買いに行く予定だったことを知った。施設の都合で予定が延期となっていたようで、そのことが気に掛かっていることを共有。その数週間後に春服を買いに行かれ、気に入ったスカートを購入できたそう。

また、完成したトーキングマットの写真を職員さんと共有できたことで、シンカーさんがグループホームの見学や、一人暮らしへの移行を考える際にも、庭や花があることや、自室を自分の好きなように飾れることが重要であることを再認識してもらう機会になった。マットをつくってから数ヶ月後、自然が豊かな近隣地域のグループホームに食事をとりに行ったと聴いている。シンカーの選好を踏まえて、経験を増やそうとする際に、トーキングマットの結果が一部役に立ったものと考えられる。



### トーキングマット実施前後の本人の変化

このトーキングマットを作ってから何日か経って、シンカーから職員に対し「またトーキングマットやります。グループホームの見学にも行きます」との宣言があったとのこと。リスナーは職員ではないため、直接的にシンカーの支援をすることはないが、繰り返し話を聴く機会を意図的に作ることによって、シンカーには「自分が話したいことを話せる」「話してよい」場であることを感じてもらえたのかもしれない。

今回のトーキングマットもそうだが、マットを一度つくったから何かがわかる・何かが大きく変わるということは多くはないと思う。ただ、シンカーが思いを伝え、リスナーにきちんと応答されたと感じられることによって、「またやろう」・「また話したい」と思ってもらうことにつながるかもしれない。それは何より大きな変化と言えるだろう。



### 本事例からの気づきや学び

- ・シンカーとは、以前のトーキングマットで“庭”について話していた。その際に、庭に植えたいものを聞いていた。その時にはすでに庭に植えているイチゴについて話された。しかし、今回は、まだ庭には植っていないピンクのバラを植えたいと言う話を聞くことができた。私たちは他者から問いかけられ、それに応えようとすることによって考えを深められるということがある。今回のシンカーの変化は、ささやかな変化ではあるが、**トーキングマットというツールがシンカーの考えを深めることに寄与している**ことを再認識させてもらえるセッションだった。
- ・今回はあまり時間をあけないで同じ話題を話すことで、シンカーの考えが深まったことを感じたが、時間が経過することで、考えが変わることはよくある。繰り返し話を聴くということが持つ効果は、ここにもあると考えられる。つまり、**同じ話題であっても、繰り返し話をする中で考えが深まったり広がったりすることがある**ということ、**そしてそれに気づくことができるという効果がある**と言える。毎回、新しいシンカーの一面に出会ってみたい。



### 認定トレーナーからのワンポイント Tips !

延原 稚枝（障害福祉・社会福祉士）

基礎研修で学ぶサークルモデルでいう、「サークル2」の人たちとトーキングマットをやる時は、少し準備が必要です。

まず、最初にトーキングマットの枠組みを伝えたいと思いますが、言葉で伝えるだけでは十分ではないことも多々あります。そのようなことが想定されるサークル2のシンカーとは、事前に他の人がトーキングマットをやっている様子を見てもらうことが効果的です。このリスナーと初めてトーキングマットをする際にも、職員とトーキングマットをする場面を見てもらいました。

トーキングマットをする際のトピックとしては、音楽や食べ物、玩具など、リスナーが答えやすい具体的なものから始めることをお勧めします。

また、このシンカーはネガティブな位置にもカードを置くことができるのですが、知的障害がある人の中には、極端にネガティブなところにカードを置くことを避けようとする人もいます。そのような傾向が見えるシンカーとのトーキングマットについては、トップスケールの工夫も不可欠です。そこは基礎研修を終えた皆さんの腕の見せどころですね！







### 思いを表現することが難しいお子さんの本当の思いを聴く



#### シンカーの概要

シンカーは、小学校5年生。自宅で父親と二人暮らし。4歳の頃に母を亡くしてから親子で支え合って生活している。近隣に住む祖父母からは、とてもかわいがられており、よく遊びに行っていて、月に何度も泊りに行くこともある。学校が大好きで、休みの日には「学校がないとつまんない」と話すほど。

軽度の知的障害があり、国語と算数は特別支援学級で勉強をしている。やさしい性格で、特別支援学級の友だちはもちろん、普通級の友だちとも仲良くしている。

人に対してやさしく、とても友だち思い。家庭でも父を気遣い、洗濯や掃除などお手伝いなどをしている。

自分の思いを言葉にして表現することは苦手。話すタイミングをつかめず、いつも自分の意見を言えずに終わってしまっている。



#### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

ある日、シンカーは「体調が悪いので学校に行きたくない」と父親に話した。その後、自宅や学校でも暗い表情で、友だちに関わろうとしない様子が見られるようになった。学校からの帰り道も友だちと話すこともなく、ひとり走って帰ることがあった。

介助員や担任が、何か悩みを抱えているのではないかと思い声をかけたが、「何も困ってない、大丈夫」と言って、気持ちを話さない。もしかすると人との関係で悩んでいるのかもしれないと感じ、トーキングマットで思いを聴いてようと思い実施した。



#### 事前準備と環境設定

周りの様子や人の目を気にするので、放課後は人気のない、小学校のグラウンドでトーキングマットを実施。この場所は日頃から慣れている場所であることから、本人がリラックスして話ができるのではないかと考えた。

トーキングマットを行う1週間ほど前にシンカーの自宅を訪問した際に、次の訪問時にトーキングマットをやってみよう伝えた。



#### トピックとスケール

**トピック：**友だちといることが好きなシンカーが関わりをしないことが気になり、人間関係の悩みなどが考えられたため、《つながり》のカードを使用。《つながり》のカードから、周囲の人たちとの関係を話していけるよう計画。友人や家族、学校の関係者との中で本人がどのように思っているか、また何か問題を抱えているのかを聞いていくようにする。

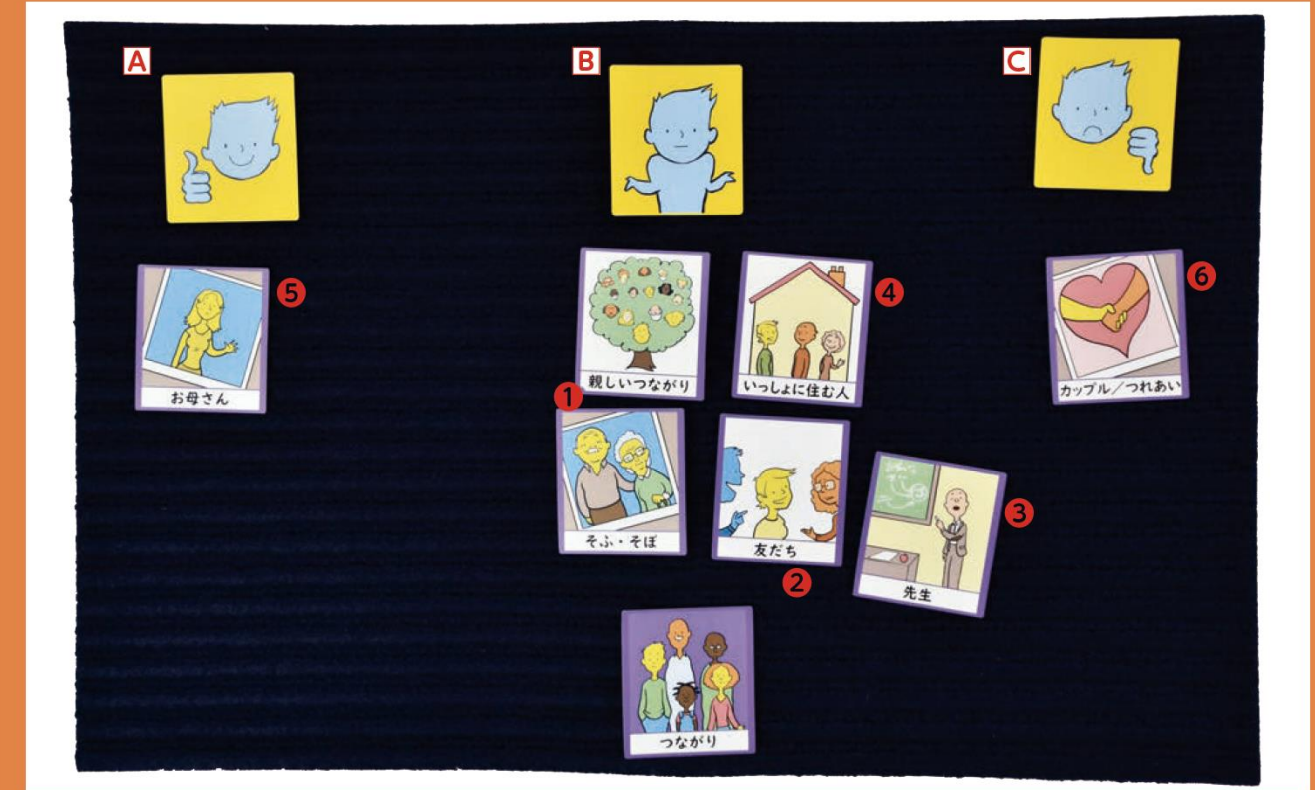
**トップスケール：**A：すき / B：ふつう / C：きらい



#### セッション全体の流れ

人との関わりについて聴いていく。最初はわかりやすい、家族のカードから渡していった。日頃学校で周りの人とどのような話をするのか。学校の様子についても聴いた。

### 結果のマット（所要時間：15分）



**トピック：**《つながり》

**トップスケール：**A：すき / B：ふつう / C：きらい

- ① 祖父や祖母のカードは迷わず、〈ふつう〉の場所に置く。「たまに遊びに行くけど、怒られる時もある」と話す。親戚のカードは、あまり親戚がまわりにいないので、少し悩みながら〈ふつう〉に置く。叔父さんがいるが県外にいるのだと話してくれる。（“親しいつながり”のカードを“親戚”のカードとして使用）
  - ② 友人のカードもそれほど迷わず〈ふつう〉に置く。仲のいい友達がいる？と聴くと、「たくさんいるよ」と答える。
  - ③ 学校の先生たちも、〈ふつう〉に置く。先生は好き？と聴くと、「好きだよ」と言う。
  - ④ “家族”のカードは少し悩んでいる。お父さんとかは、〈ふつう〉かな…と言う。勉強しなさいとよく言うから、困る時もあるのだと言う。（“いっしょに住む人”のカードを“家族”のカードとして使用）
  - ⑤ “お母さん”のカードは何も悩まずに〈すき〉に置く。とても素早い動きだった。「いつもお母さんの写真を見て話している」と、後からぼつりつつぶやいた。
  - ⑥ “パートナー”のカードは、好きな子のことだと説明すると、少し悲しい顔をして、〈きらい〉に置く。振り返りの時に、何かあったのか聴くと、「けんかをして嫌われた」と話をする。仲直りをしたいとも話した。
- ◎**ブランクカードの活用：**ブランクカードの説明をするが、本人からは「特にない」との返事があった。
- ◎**カード位置の変更：**“家族”については、置く時に悩んでいる様子が見られた。位置の変更も可能だと話した時に、“家族”のカードに目線が行ったが、動かすまではいかなかった。他のカードについても変更なし。
- ◎**結果を伝えたい人：**誰かに伝えたいかと問うと、「うーん…」と考える。自分からは出てこなかったのですが、お父さんや先生など、誰でも伝えたい人でいいよと伝え、「お父さん」と答える。しばらくしてから、「先生にも言ってもいいよ」と本人から言ってくれた。





## このセッションの特徴的なポイント

トッブスケールを置く際に〈すき、どちらでもない、きらい〉と指をさしながら説明をすると、シンカーは笑顔ながらも、真剣さもある表情でカードを見ていた。トーキングマットを始めた時は、楽しそうにして非常に興味を持って取り組んでいた。ゲーム好きなシンカーは、トーキングマットを見ると「面白そう!」と表情も明るくなった。

まずは身近な“家族”などについて話しをしていくと、表情を変えることなく、日々の様子などを話してくれた。

“パートナー”のカード（＝好きな子のこと）を少し悲しい顔をして〈きらい〉に置いた時には、**カードを受け取ってから非常にゆっくりとした動作となり、気持ちが表れているようにも見えた**。振り返りの時には、「けんかをして嫌われた」、「仲直りをしたい」と話してくれた。



## トーキングマット実施後のアクション

このことを誰に伝えたいかと聴いた時に、悩んでわからない様子が見られた。

その後、提案をすると、先生とお父さんには話していいと言ってくれた。先生には、担任やスクールカウンセラーの先生も含まれているようだったので、学校にもトーキングマットの結果について話をした。

今回は、好きな子とこれまで仲良くしていたが、何かのきっかけでけんかをしてしまい、うまくいなくなり、日常的にも話ができなくなった様子が見られた。

すぐには元に戻らないかもしれないが、自分の気持ちをその子に伝えてみたらどうかと話すと、しばらく考えた後、「やってみようかな」と答える。その時には、スクールカウンセラーの先生にもアイデアをもらうといいねと話すと、少し笑顔が戻ってきた。

後日、トーキングマットの結果を写真・記録と共に担任の先生に渡した。担任の先生は、今後、シンカーが相談できる体制を作ることと、スクールカウンセラーにつなげて早速面談をしてもらうことを約束してくれた。



## トーキングマット実施前後の本人の変化

1週間後、シンカーはスクールカウンセラーと面談をしたと学校から連絡を受けた。

次の訪問時には、表情も少し戻り、明るい様子が見られた。先生たちと相談できたかと尋ねると、「スクールカウンセラーの先生が話しかけ方を教えてくれて、数日してから勇気を出して話しかけてみた」と言う。まだぎこちなさは残るものの、何も話せない事はなくなってきているようだった。

悩みを自分からすぐに相談できる性格ではないので、このことをきっかけに定期的にスクールカウンセラーの先生とのお話の日を設けることになった。他愛もない話をする中で、本人が思いを出していけるきっかけにもなった。

また、トーキングマットについては、またやってみたいと意欲的であることから、訪問の際に時折マットを使ってセッションを行うことを約束した。

その後は学校に行きたがらない様子は見られなくなり、友人たちと楽しそうに話している様子を担任が確認している。

気持ちをうまく伝えられなかったシンカーが、カウンセラーの先生からアドバイスをもらい、好きな子や友だちに対してのコミュニケーションを深める方法をやってみようと前向きに思えるようになってきている。



## 本事例からの気づきや学び

- ・普段は自分からなかなか気持ちを伝えることが難しいお子さんではあったが、トーキングマットを通して、日頃は自分から話さない様々な思いを聴くことができた。課題となっていることの発見もさることながら、**母への強い思いなども日々表現はしないが、気持ちが伝わってくる**セッションであった。
- ・**トーキングマットを非常に気に入ったことは、本人も話しやすかったと実感することができたことがある**と感じる。また、その**セッションの後、実際に動きが出てきて定期的に相談することができるようになった**ことは本人にとっても非常によかったと、『**本人が体感**』**できた**のであろうと思う。
- ・その後、シンカーは先生などにも相談ができるようになり、友だちのことなどを相談し、関係も良くなってきた様子があった。教室内でも笑顔が見られるようになっている。
- ・訪問時には継続してトーキングマットを行っており、**トーキングマットを見ると「あ、またやるんだね!」と嬉しそうな表情を見せる**。使い方も慣れてきていて、トーキングマットを行いながら、カードの内容に関係したことについても話をしてくれた。



## 認定トレーナーからのワンポイント Tips !

本間 奈美（主任相談支援専門員、認定社会福祉士、精神保健福祉士）

今回は、友だちとの関係に課題を感じたことから、《つながり》のカードを使いました。

思春期に差しかかる年齢でもあり、《つながり》のカードは非常にナイーブな内容ではあったのですが、日常的に訪問をしている関係性であったので、課題が見えた時のサポートができるのではないかと感じました。

はっきり言うことができない可能性も感じていたのですが、実際には好きな子との問題がわかり、本人は話をすることができて、すっきりした表情のように見えました。

ナイーブな内容であったので、あまり人目につかず、リラックスできるよう、いつも話をする場所でグランドを選びました。

最初は最近の様子などを聞きながら、自然な雰囲気での会話を重ね、少し気持ちが乗ってくるように見えたところでトーキングマットを実施する。緊張せずに思いを出すことができる環境づくりはトーキングマットセッションではとても効果的です。







### 今後の望む生活について、本人に自己決定の機会を提供する



#### シンカーの概要

60 歳代の女性で、重度運動性失語があり、夫、義母、子と同居生活を送っている。聴いて理解できるのは日常会話の短文レベルであり、書いて見せることで理解の助けとなっている。発話は挨拶レベルから非常に難しく、自発的な発話は「そうそう」「ねー」など、具体的な意味を伴わない、コミュニケーションを促進する相槌の言葉に限定されている。

脳出血の発症から約 10 年が経過しており、現在は訪問看護ステーションから、リハビリテーション専門職と看護師の訪問や、訪問マッサージなどの訪問支援を受け、1 日型の通所介護施設にも通っている。一週間のうち介護保険のサービスが入っていない日は 2 日間のみで、その他はデイサービス、訪問看護や訪問リハビリ、訪問マッサージなどがスケジュールリングされている。介護保険を使って生活リズムが確立している状況。

音声言語でのコミュニケーションは制限されているが、家族以外とのコミュニケーションでは、学生時代からの友人や近隣市に住む長男から、SNS での短い文やスタンプでの連絡に対して、適切なスタンプを選んで返信するやりとりを続けている。言語と非言語を織り交ぜたコミュニケーション手段を活用して、つながりを維持している。



#### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

シンカーの生活スタイルは介護保険サービスを使うことで確立しているように見えたが、60 歳代という年齢も考慮し、今後どのような生活を望むのかを考えるきっかけづくりが必要と考えた。

音声言語による意思表示が限られている中、視覚的な手がかりを用いることで、より多彩なやりたいことの表現が可能になるのではないかと考え、現状の生活に対する満足度や、介護保険サービス以外の活動への希望の有無を可視化し、生活の変化の機会を提供することを目的とした。

訪問リハビリテーションの時間を使ってトーキングマットの実施を誘ったところ、実施したいとの意思表示があった。

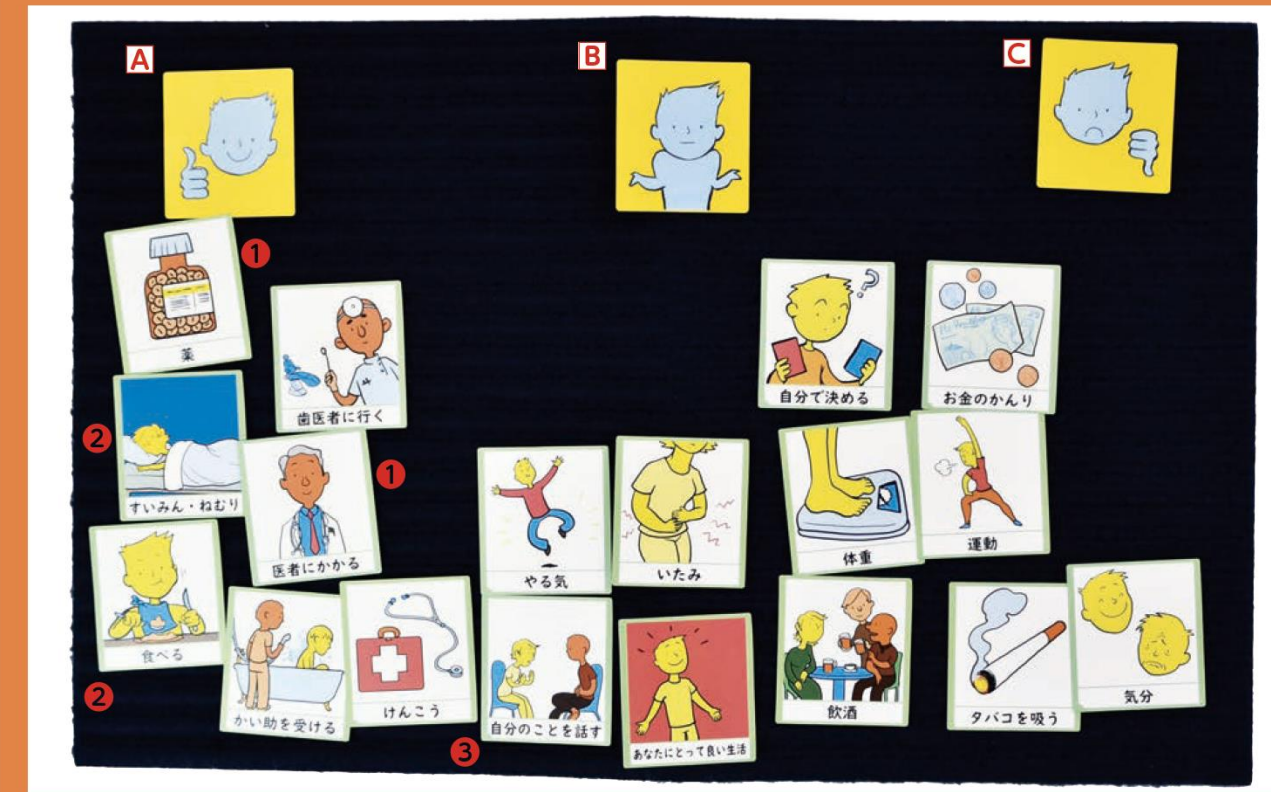


#### 事前準備と環境設定

実施場所はシンカーの自宅の居室、訪問リハビリテーションで言語聴覚士の訪問時間で実施することにした。家族は同席せず、1 対 1 で行った。事前に、《いつもの生活》(トピックのひとつ) で、できていること、手伝ってもらうことなどの分類をしてもらい、マットの理解に向けたリハーサルを行った。

失語症検査の結果から、単語短文の理解は聴いて理解する面、読んで理解する面でサポートがあれば可能であることを確認していたため、視覚的な補助を積極的に活用し、必要に応じて文字での提示も行える準備をした。《あなたにとって良い生活》について聴いていくことを、ジェスチャーも交えながら確認してから実施。また、必要に応じてブランクカードが使えることも、カードを見せながら説明し理解を確認した。

### 結果のマット (所要時間: 20 分)



トピック: 《あなたにとって良い生活》

トップスケール: A: 大事である / B: どちらともいえない / C: 大事でない



#### トピックとスケール

シンカーが自分の日常生活を振り返って考え「良い生活」のイメージを表明することを目指して設定。このような抽象的な概念についても、視覚的な手がかりがあれば表明できる可能性が高いと考えた。

トピック: 《あなたにとって良い生活》

トップスケール: A: 大事である / B: どちらともいえない / C: 大事ではない



#### セッション全体の流れ

セッションを通じて、シンカーは健康的なルーティンのある暮らしを「良い生活」と考えている様子が見られた。多くの日常的な活動や習慣を〈大事である〉の列に置き、現状の生活リズムに満足している様子がうかがえた。

① 〈大事である〉に置いた“薬”“医者にかかる”について詳しく尋ねると、受診のスケジュール管理や服薬のためのお薬カレンダーのセットなどは夫に任せているという現状が明らかになった。この点について、シンカーは特に問題意識を持っている様子はなかった。

② “すいみん・ねむり”“食べる”カードは〈大事である〉のエリアに置かれた。

(次ページに続く)



③ “自分のことを話す”については、うまくいっていないけれど大事であると表現しており、LINE スタンプでのやりとりを友人や息子と行っていることは「良い生活」であるとの表明があった。

◎**ブランクカードの活用**：追加は不要ということでなし。

◎**カード位置の変更**：なし。

◎**結果を伝えたい人**：夫とケアマネジャーに見せることを提案したが、強く望む様子は見られなかった。



### このセッションの特徴的なポイント

音声言語による発話は「そうそう」「あ、ちょっと」など非常に限定的だったが、カードの内容について理解できない様子はなく、リズムよくスケールに従ってカードを置いていった。これは、視覚的な手がかりによって、自身の考えを明確に表現できた例といえるのではないかな。

シンカーは、言語的な表現が難しい中でも、ジェスチャーを活用しながら、表情やカードを置く際の迷いのなさなどから、自身の思いを伝えることに成功していた。**視覚的な手がかりがあることで、音声言語だけのコミュニケーションより幅広い自身の考え方の表明が可能になった**と考えられる。

〈大事ではない〉エリアに近い中間に置いた“自分で決める”についてはやや迷う様子があり、“お金のかんり”を置く際には笑う様子が見られた。これらの**非言語的な表現からも、本人の思いを読み取ることができた。**

ブランクカードの活用は自発的には見られなかった。訪問リハビリテーションの中で聴いていた昼食のバリエーションの不足や、お風呂の入り方（湯船につかる）などについて追加するかを質問したが、追加は不要とのことで、ブランクカードなしで終えた。カードの移動も見られなかった。



### トーキングマット実施後のアクション

シンカーが現状考えている《あなたにとって良い生活》のマットを夫とケアマネジャーに見せることを提案したが、強く望む様子は見られなかった。視覚的な意思表示ができたものの、それを他者と共有することについては消極的な様子だった。そのため、まずは訪問看護ステーションの記録として写真を保存し、ある程度の期間をあけて、また同じ内容でマットを行うことを提案。これにより、時間経過による変化も把握できる可能性があると考えた。



### トーキングマット実施前後の本人の変化

実施前はシンカーがケアプランのスケジュールによって受動的に現状の生活を送っているように考えていた。しかし、トーキングマットを通して、体調を崩さずにルーティンの生活を送ることも、シンカーにとっての「良い生活」であるという積極的な価値観が明確になった。

また、オプションカードを通じて、コミュニケーション機会が大事であると考えているものの、うまくいっていないという認識を表明できた。LINE スタンプというコミュニケーション手段を活用しながらも、さらなるコミュニケーションが成功する体験の確保が必要であることについて、ケアプランに明記することを検討したいという姿勢が見られた。



### 本事例からの気づきや学び

- ・音声言語でのコミュニケーションが制限される中で、視覚的な手がかりを用いることで、より豊かな意思表明が可能になることが示された。
- ・60 歳代という年齢から、もっと自分でスケジュールを決めた生活をしていくことや自由にお金を使いたいのではないかというリスナーの思い込みがあったが、それは必ずしも本人の望む「良い生活」とは一致しないことが明らかになった。支援者は自身の価値観や思い込みを押し付けることなく、本人の意思表明を丁寧に受け止める必要がある。
- ・介護保険サービスに依存した生活になりがちな中で、現状では医療的な体調管理を行い、良い状態を継続することに価値をおいて家族とともに生活していることがわかった。**介護保険サービスがルーティン化することは、必ずしも問題とは限らず、それを基盤としながら、本人らしい生活を模索していく視点が重要。**



### リスナーからのワンポイント Tips !

山本 徹さん（医療法人社団永生会在宅総合ケアセンター）

失語症は、脳の損傷により「話す」「聞いて理解する」「読んで理解する」「文字を書く」といった言語の4側面が全て障害される言語障害の1つです。意思の決定には、必要な情報を理解する、情報を操作する、生じうる結果を評価する、意思を形成する、意思を表明する、といった複雑なプロセスを含みますから、失語症の存在が本人主体の決定に大きな影響を及ぼすことは明白です。トーキングマットは、本人の思いや見解の表出を視覚的に支援できるツールであり、失語のある方の選好や価値観を理解したり、思いを共有するのにとても有用です。

話は変わりますが、訪問看護ステーションに所属するリハビリテーション専門職の立場からも、トーキングマットの有用性を感じています。例えば、ADL（日常生活活動）について〈できているか／できていないか〉だけでなく、サブマットとして〈(主観的に) 大変である／それほど大変ではない〉というスケールを使用することで、支援の方向性が具体的になることが多くあります。また、ご利用者の中には様々な事情で社会資源の利用を拒否される方がいらっしゃいますが、トーキングマットによる内省を通して本人の思いを共有することで、その理由を明らかにすることができたり、あるいは本人自身が自身との対話を通して受け入れにつながったりすることも少なからずあります。ケアプランを変更する際には、できる限り支援者発信ではなく本人発信であることが重要であるため、内省を深められるトーキングマットはとても有意義なツールだと思います。

他にも、人生の最終段階における意思決定を考えていく際にも使用できる可能性があります。







本人の意欲を高め活動範囲を拡大できるように、やりたい活動を可視化する



### シンカーの概要

現役時代は環境科学関連の技術者だった 80 歳代後半の男性。現在 80 歳代前半の妻と二人暮らしをしている。約 1 年前、自宅内で転倒し腰椎圧迫骨折を経験。骨折後の安静と痛みにより外出頻度が大きく減少した。現在は T 字杖を使用して外を歩行することが可能だが、転倒への不安から、妻と同行した 20 分程度の散歩以外、ほとんど外出しない生活になっている。

下肢筋力の低下から今後さらに活動範囲が狭まってしまうことを懸念した地域包括支援センターの担当者 の勧めにより、通所 C（介護予防日常生活支援総合事業通所型短期集中予防サービス）の利用を開始。通所 C では、リハビリテーション専門職との 1 対 1 の対話を通じて、本人の言葉で現在の生活状況を丁寧に語って もらいながら改善可能な課題を見出していくという方法を取っている。



### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

通所 C の面談を通じて、リスナーは家の中での生活は概ね自立しているというシンカーの日常生活状況を把握。定期的な面談を繰り返す中で、外出を伴う活動に一步踏み込んでいくことが、活動範囲を拡大していくためには必要であると考えられた。

そこで、シンカーの選好に基づく活動範囲の拡大を目指していくため、トーキングマットの実施を計画した。具体的には、家の外でのやりたい活動を可視化し、それらの活動に対する本人の意欲の向上を目的とした。また、これまでの面談で語られてこなかった興味や関心を引き出せる可能性もあると考えた。



### 事前準備と環境設定

セッションは社会福祉協議会が運営する交流スペースで実施。通所 C の 3 か月間のプログラムの一環として、リハビリテーション専門職との 1 対 1 の面談の中で実施した。このセッションには妻も同席。妻には、セッション終了まで感想等の発言は控えていただくよう依頼した。

事前準備として、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターから、自宅周辺の地理的環境や公園 などについて情報収集を行った。特に、散歩コースとして活用できそうな平坦な道や、景色の良い場所、また休憩できるベンチの設置場所などの情報も収集した。



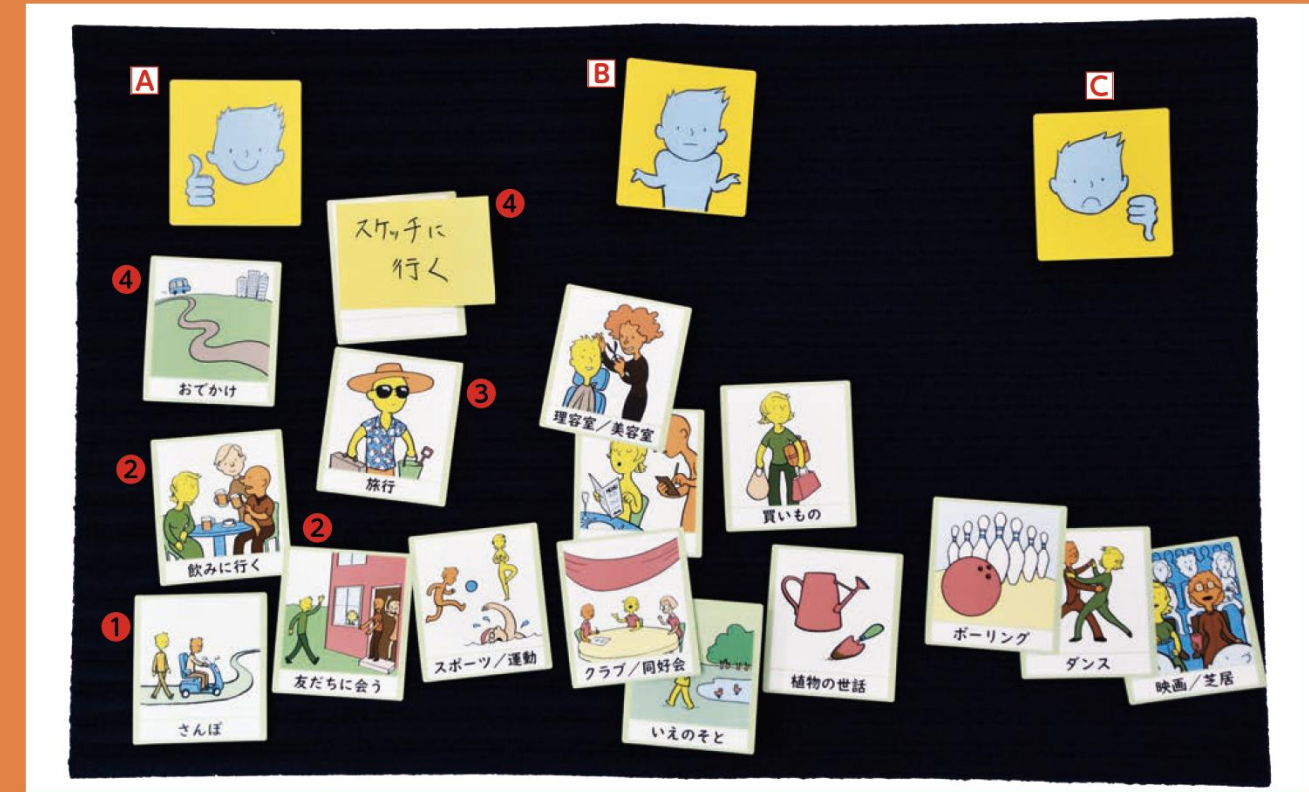
### トピックとスケール

**トピック：**活動範囲の拡大に直接的につなげることを目的に、トピックは《家のそと》を選定した。

**トップスケール：**スケールは 2 段階で設定し、まず〈好きな活動〉と〈好きではない活動〉への分類を行い、続いてサブマットとして〈好きな活動〉に分類されたカードについて、〈やっている活動〉と〈やっていない活動〉への分類を行った。この 2 段階の分類により、現在の活動状況と本人の希望との差異を明確にすることを意図した。

**1 回目** A：好きな活動 / B：どちらでもない / C：好きではない活動

### 結果のマット①（所要時間：10 分）



トピック：《いえのそと》

トップスケール：A：好きな活動 / B：どちらでもない / C：好きではない活動



### セッション全体の流れ

- ① “さんぽ”については「昔はよく歩いていた」と話しながら、〈好きな活動〉の列に置いた。
  - ② 最近は全然していないけど“飲みに行く”“友だちに会う”と話しながら、
  - ③ また“旅行”は「妻と一緒にあればいける」と話し、同じように〈好きな活動〉に置いた。
  - ④ **ブランクカードの活用：**外で絵を描きたいとのことで“スケッチ”として、〈好きな活動〉に置いた。
- ◎カード位置の変更：特になし。
- ◎結果を伝えたい人：特になし。

初回のマットでは、“さんぽ”“おでかけ”“飲みに行く”“友だちに会う”“旅行”などが〈好きな活動〉として分類された。ブランクカードで好きな活動の追加について聴くと、シンカーから“スケッチ”が追加された。シンカーは仕事をしていた時代から、旅行先などでスケッチをしていたとのことで、以前からの興味と意欲を強く反映する活動だと考えられた。スケッチは、仕事を引退した現在まで形を変えながらも継続できている身近な趣味として語られた。

（次ページに続く）

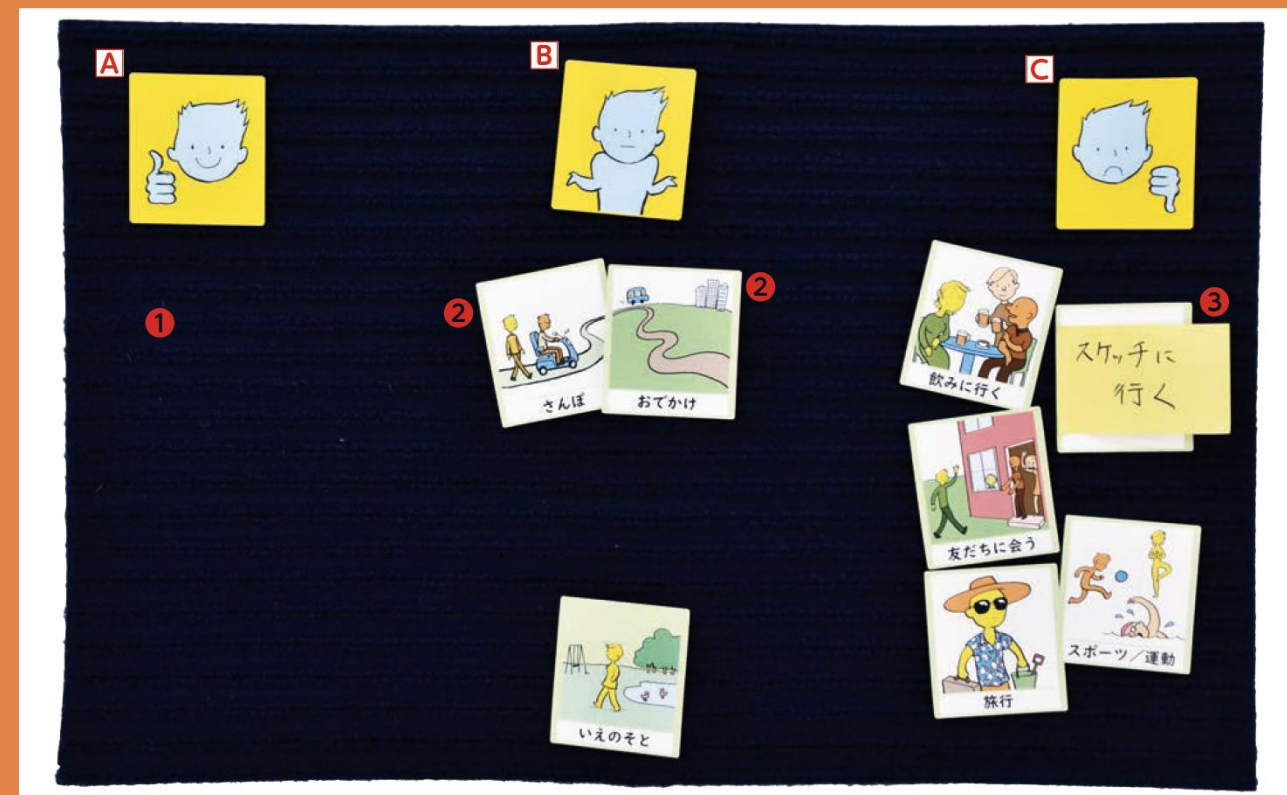


2回目のマット（サブマット）では、1回目のマットで〈好きな活動〉に分類されたカードを更に〈やっている活動〉と〈やっていない活動〉に振り分けた。

トピック：《いえのそと》

トップスケール：A：やっている活動 / B：どちらでもない / C：やっていない活動

## 結果のマット②（所要時間：6分）



トピック：《いえのそと》

トップスケール：A：やっている活動 / B：どちらでもない / C：やっていない活動

- ①初回のマットで〈好きな活動〉に分類されたカードの中で、更に〈やっている活動〉に置いたカードはなく、
- ②“さんぽ”と“おでかけ”についても、常に妻と一緒にという制限があることが分かった。
- ③ブランクカードの“スケッチ”も〈やっていない活動〉に置いた。シンカーは、“スケッチ”は「本当は外に出てスケッチがしたいのだが、一人で出歩くのが難しい」と話した。この状況に対して、妻との散歩の際に風景や植物の写真をスマートフォンで撮影し、それを家でパソコン画面に映しながら絵を描くという代替策を実施していた。

サブマットでは、これらの〈好きな活動〉のほとんどが〈やっていない活動〉に分類される結果となった。“さんぽ”と“おでかけ”は常に妻との同行が必要な状況だった。注目すべきは、“スケッチ”に関してシンカーが独自の工夫を確立していたこと。外出してのスケッチが難しい現状に対し、散歩中にスマートフォンで風景を撮影したり、妻に花の写真を撮ってもらったりして、家でそれを見ながら描くという代替手段を見出してスケッチを継続していた。この工夫により、外出時の活動と室内での趣味活動を効果的に結びつける可能性が見いだせた。



## このセッションの特徴的なポイント

シンカーはセッションを通じて、自身の活動範囲が家屋内に限定されている現状に気づいていた。妻同席の影響か、最初は妻の表情を確認しながらカードを置いていたが、徐々に自身の判断でカードを置くようになった。特に“スケッチ”について話す際は発言量が増え、スケッチ旅行の思い出や、自宅周辺の景色の良いスケッチポイントやご近所のきれいな庭について、生き生きと語る様子が見られた。この様子から、スケッチが身近で継続可能な趣味として、現在の生活の中で重要な位置を占めていることが窺えた。



## トークキングマット実施後のアクション

妻が同席していたことにより、シンカーのスケッチを続けたいという意向がその場で共有され、具体的な行動計画を立てることができた。妻との散歩距離の延長による歩行への自信回復、写真を活用した絵画活動の継続、さらに散歩途中でのスケッチポイントの探索など、具体的な目標設定ができた。特に、近隣の公園にあるベンチを休憩ポイントとして活用しながら、少しずつ散歩の距離を伸ばしていくことが提案された。



## トークキングマット実施前後の本人の変化

実施前は「外に出るのは面倒」「妻がいれば全部できている」と話していたシンカーだったが、マットを通じて外出に関する現状の課題を認識するようになった。特に、スケッチに関しては自宅での活動に留まらず、散歩途中でのスケッチポイント探しなど、活動範囲拡大への意欲が見られるようになった。

また、通所Cでの対話の中で、自身の生活について以前より具体的に語るようになり、できることとできないことの区別もより明確になってきた。



## 本事例からの気づきや学び

- ・介護予防領域では、その人の興味や過去の経験、現在の実施状況とその制約について、ていねいに掘り起こして聞いていくことが重要。
- ・ブランクカードの活用により、既存のカードでは捉えきれない個人の意欲や創意工夫を可視化できる。
- ・現状の活動制限の中での自発的な工夫を評価し、それを活かすことの有効性に気づかされた。
- ・〈好きな活動〉のあとにサブマットとして〈実施できている活動〉に注目したことで、現状の実施状況について、シンカーとリスナーで事実確認ができた。
- ・1対1の対話を重ねることで、本人の言葉で語られる生活状況をより深く理解できる。
- ・配偶者の同席により、実現可能な活動拡大の方向性を具体的に検討できる。



## リスナーからのワンポイント Tips !

山本 徹さん（医療法人社団永生会在宅総合ケアセンター）

介護予防事業では、対象者自身が自らの課題に気づき、表明し、解決すべき課題として支援者と共有することが大切です。内省を深めるツールでもあるトークキングマットは、その点で大変有意義なツールです。トピックは《みのまわりのこと》を中心に、スケールとしては、〈やっていた／やっていない〉〈大切である／大切にない〉〈やりたい／それほどでもない〉など、時間軸を意識しながら自身の選好を意識できるようなものを使います。







余命 3 ヶ月と告知された方の「最期までどう生きたいか」を探り、共有する



### シンカーの概要

60 歳代後半の男性で、妻と次女との 3 人暮らし。長男一家は遠方に居住。X-2 年に脳幹出血を発症し、急性期病院から回復期リハビリテーション病棟を経て自宅退院となる。自宅退院時点で、軽度の左片麻痺（杖歩行可）・構音障害・嚥下障害あり。

要介護度 1 にてケアプランに基づき通所リハビリテーションを利用されていた。X 年に膵臓がんの診断にて A 病院に入院となりリハビリテーション介入が開始となった事例。



### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

言語聴覚士による初回評価時、覚醒しているものの倦怠感の訴えが強く、日常生活動作はほぼ全介助レベルであった。合併症として十二指腸閉塞、腹膜播種との診断もなされ、入院 2 日目には本人にも余命 3 か月程度である旨の告知がなされた。この時点では心理的に大きなショックを受けている様子が観察されたが、病院スタッフとの会話では気丈に振る舞っていた。リハビリテーションに関するインフォームド・コンセントを取得する場面で、「リハビリを何のためにするのかよく分かっていないが、気持ちを整理したり考えたりするために、やってみようと思う」との発言がみられた。医学的治療およびリハビリテーションが開始となり、複数の病院スタッフと関わる機会が増えたが、表面上のストレス反応はみられなかった。入院 10 日目に、言語聴覚士との会話の中で「いろいろ考えなければいけないのはわかっているが、頭がうまく回らない」との訴えがあったため、「ご自身の頭の中を整理するきっかけになるかもしれないので、まずは軽い気持ちで取り組んでみてはどうか」とトーキングマットを紹介し勧めてみたところ、本人より同意が得られた。そこで、今後の生活に対する本人の希望や、本人が意思表示できなくなったときに向けて価値観や選好を探り、本人・家族・関係職種間で共有すること」を目的にトーキングマットを行うこととした。



### 事前準備と環境設定

実施場所は A 病院の言語聴覚療法室内とした。「これからのことについてご自身の頭の中を整理することを目的に、このトーキングマットに取り組んでみましょう」と言葉かけをしながら、取り組み方を説明した。リスナーとシンカーは 90 度の位置で交わる形で座った。同席者はいなかった。

使用したオプションカードおよび提示順は以下の通り。

活動的である ➡ 自立し続ける ➡ 家族 ➡ 友だち ➡ 自分で決める ➡ 自分らしさ ➡  
せいけつ ➡ 聴いてもらう ➡ リスクをとる ➡ 愛し合う ➡ ありのままを受け入れる



### トピックとスケール

トピック：《わたしの大切なこと》 ※アドバンスのカードセット、トーキングマット基礎研修修了者のみ使用可

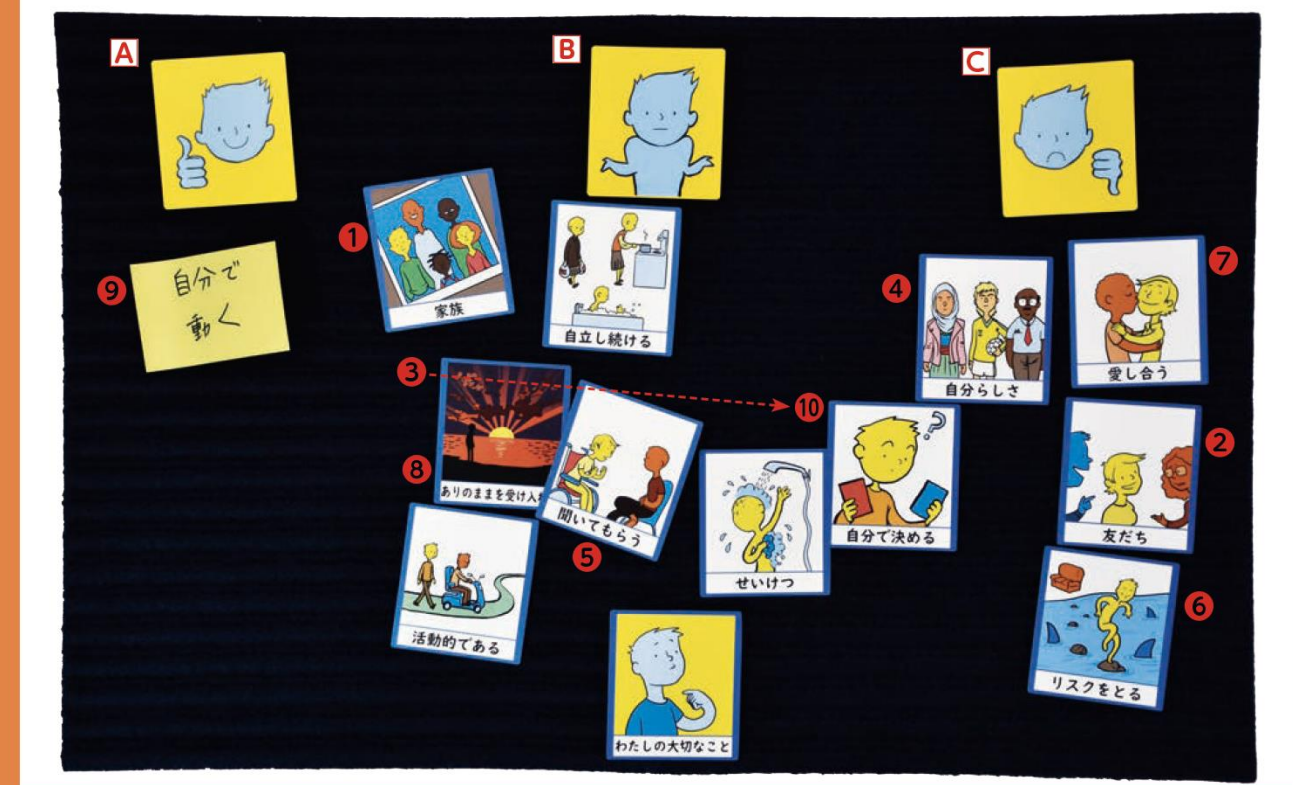
トップスケール：A：とても大切 / B：まあまあ大切 / C：あまり大切でない



### 絵カードを通して話した内容

- ① “家族” 「家族はもちろん大切ですが、正直いまは自分のことばかりで優先順位が落ちている気がします」
- ② “友だち” 「友だちのことを考える余裕はないですね。大切かという、今はこちらですね」
- ③ “自分で決める” 「自分で決められるとよいんですけど・・・病気のことは私にはわかりませんし、自

結果のマット①（所要時間：16 分）



トピック：《わたしの大切なこと》

トップスケール：A：とても大切 / B：まあまあ大切 / C：あまり大切でない

分ではどうにもならないから、この辺ですね」(〈とても大切〉と〈まあまあ大切〉の間に置く)

- ④ “自分らしさ” 「こうなっちゃうと、自分らしさが何かわからないですね。自分が崩壊というか、いろいろなものが崩れてしまってる感じ」
- ⑤ “聴いてもらう” (20 秒ほど悩む) 「聴いてもらうことが大切かどうか・・・あ、でも今日のこれも先生に聴いてもらっているようなものですね。聴いてもらって、自分で気づくこともある気がします」
- ⑥ “リスクをとる” 「リスクってどういうことですか？(予想通りにいかない可能性があっても、それを承知した上で行動する、という意味だとすると、いかがですか?) そうか、あまりピンとこないから、とりあえずここに置こう」
- ⑦ “愛し合う” 「家族のことですね。正直、家族も自分もショックを受けているだろうから、なかなか愛し合う、という所まで頭が回らないですね」
- ⑧ “ありのままを受け入れる” 「あー、これは、いまこれかもな。まだよくわからないけど、自分ではどうにもできないことってあるんだな、って思いますよね」
- ⑨ ブランクカードの活用： “自分で動く” 30 秒ほど考えたのちに「自分で思うように動けることが一番大切な」(リスナーより「はじめて〈とても大切〉のところに置かれましたね」) → 「うーん、なんか、とても大切かどうか、って言われると、このへん(〈まあまあ大切〉に置かれているカード)は、今一つ確信持てないというか、置きにくいというか、優先順位がつけられないんです」
- ⑩ カード位置の変更： 「“ありのままを受け入れる” がここだとすると、これはここかな」(“自分で決める” をネガティブ寄りに移動する)

◎結果を伝えたい人：「まずは自分で持っていたいです。もちろん、先生にも知ってほしいけど、家族には言わないで」





## セッション中の様子

1回目のトーキングマット実施後、低栄養の進行と炎症反応、下肢の浮腫もみられるようになった。トーキングマット中の「とても大切かどうか、って言われると、今一つ確信持てないというか、置きにくいというか、優先順位がつけられないんです」との表出から、未だ十分に思考の整理に至っていない状況が推察された。一方で、1回目のトーキングマット後に、本人より「これは考えたことが目の前に残るからいいですね」との発言がみられたため、リスナーは結果のマットの写真をベッドサイドに持参し、それをもとに本人の思いや今後の希望を探ることを試みることにした。

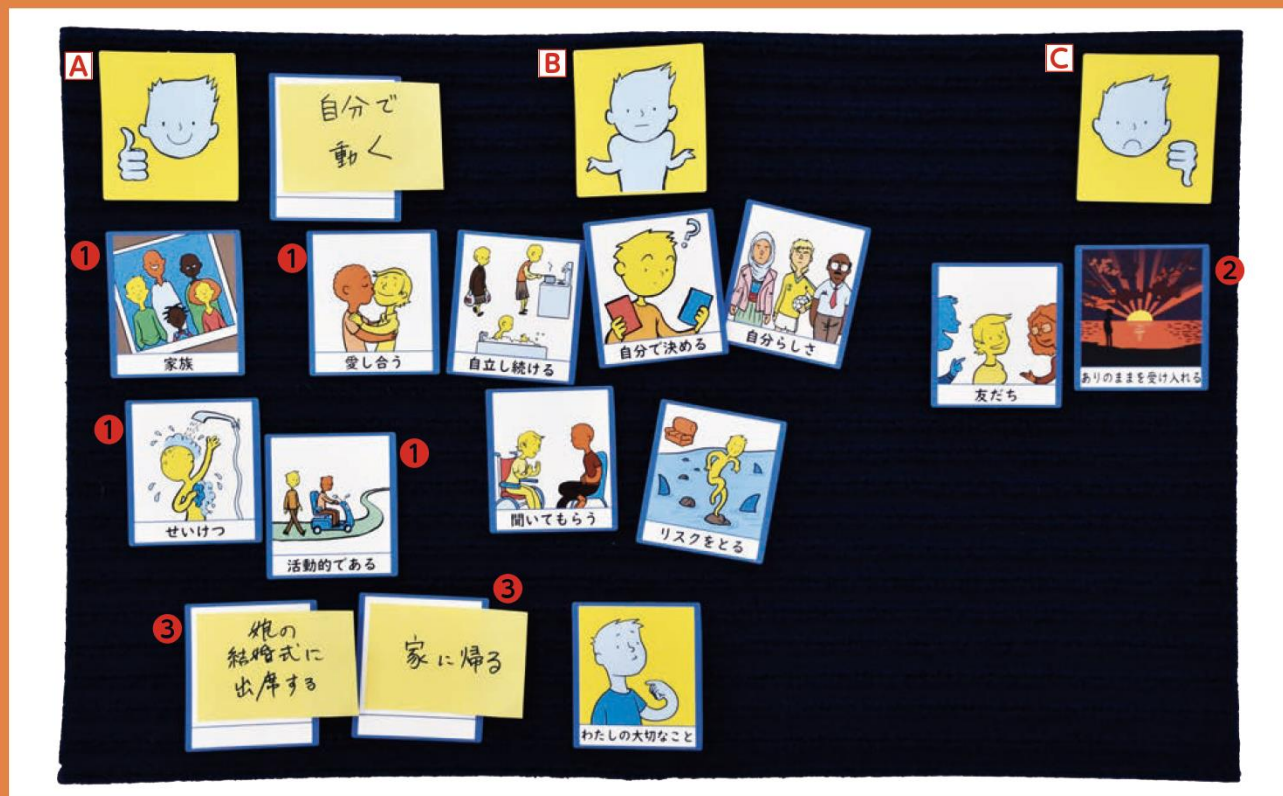
入院15日目(1回目のトーキングマットの5日後)に、本人がトーキングマットの写真をみながら「今だと、また違う置き方をするような気がしますね」と表出されたため、「もう1回やってみますか」と尋ねたところ、「良いんですか?」と返答があり、2回目のトーキングマットを実施することとした。

**トピック:**《わたしの大切なこと》(1回目と同様)

**スケール:** A: とても大切 / B: まあまあ大切 / C: あまり大切でない (1回目と同様)

- 1回目と比べ、“家族”“愛し合う”“活動的である”“せいけつ”が〈とても大切〉に置かれた。
- “ありのままを受け入れる”は、〈あまり大切でない〉に置かれた。
- ブランクカードの活用: “娘の結婚式に出席する”“家に帰る”が〈とても大切〉に置かれた。このとき、「娘がもうじき結婚するんだ。結婚式に出ないと死ぬに死にきれないが、この体じゃ無理か」との発言あり。思考が十分に整理されていないながらも、家族との時間を大切にしたいという思いや、そのためにも“ありのままを受け入れる”のではなく、できることはしたい、という思いが強まりつつある様子がうかがえた。

## 結果のマット② (所要時間: 15分)



**トピック:**《わたしの大切なこと》

**トピックスケール:** A: とても大切 / B: まあまあ大切 / C: あまり大切でない



## トーキングマット実施後のアクション

本人の承諾を得て、主治医、担当看護師、医療ソーシャルワーカー、家族とマットの結果を共有のうえ、今後の治療方針について協議した。最終的に、患者、家族ともに現状の身体機能や活動量をふまえたうえで、抗がん剤治療を中止し、できるだけ自宅で過ごすこと、3か月後の次女の結婚式に参加することを目指して療養環境を整えて退院することとなり、入院28日目に自宅退院となった。退院後、家族・親族全員で前撮りの結婚写真を撮ることができ、本人はとても満足そうであったと妻は述べた。退院後2か月時に、自宅にて永眠された。



## 本事例からの気づきや学び

- ・突如、人生の最終段階に至り、病状が悪化する状況の中、冷静に自分自身が置かれた状況を理解し、受け入れることは容易ではない。そのような中で、これからのことに関する自分自身の考えを整理するために、トーキングマットが役立つのではないだろうか。本事例では、1回目のセッションと比較し、2回目のセッションでは〈とても大切〉〈まあまあ大切〉に置かれるカードの数が増えた。**内省を重ね、自身と向き合う経験を通して、つらい状況の中でも大切なことに気づくことができた**のかもしれない。
- ・今回、入院10日目と15日目にセッションを行っているが、その間、シンカーは毎日、1回目のマットの結果の写真をベッドサイドに持参し、会話を試みていた。その意味では、4日間という長い時間をかけて確認と置き換えを行ったと考えることもできるだろう。いずれにしても、**人生の最終段階に限らず、1回のセッションでシンカーを理解できたと思うことは危険であり、人の「思い」や「気持ち」は変化するという前提で、繰り返しセッションを行うことが重要である**ことを実感した。
- ・また、**マットから得られた情報を、本人を支える多職種や家族も含めて共有し、チームとしてのアクションにつなげることは、人生の最終段階における医療やケアにおいて大変重要**であり、トーキングマットはそれを実現するための有用なツールの一つであると考えられた。



## 認定トレーナーからのワンポイント Tips !

市川 勝 (認定言語聴覚士、認知症ケア上級専門士)

トーキングマットのカードセットには、基礎研修修了者でないと使用できないカードセットがあり、『これからのこと』セットもその1つです。このセットには《旅立ちまでの準備》《かいご・ちりょう》《わたしの大切なこと》の3つのトピックが含まれており、いわゆる「ACP: Advanced Care Planning (前もってケアをプランニングすること)」に関連しています。

ACPでは、対象者自身が現在の健康状態や今後の生き方、今後受けた医療やケアについて考え、将来の心づもりをして家族や専門職と話し合います。トーキングマットは、本人の選好や価値観、希望に沿った支援および治療計画を作成する際の大変強力なツールです。と、いいますのも、ACPのプロセスの中核には「本人の価値観を探索する」というものがあり、現在を含む今後の治療・ケア・生活の中で大切にしたいこと、支えとなるもの、不安なこと・恐れていること、自分らしく生きるために譲れないこと、などを本人と支援者とで共有していくことが重要です。内省を深めるためのツールであるトーキングマットは、このような場面で力を発揮します。《これからのこと》のトピックでは、本人の価値観をうかがえる〈とても大切である／あまり大切でない〉のようなスケールを使用されると良いでしょう。







パーキンソン病のある方の生活目標を設定するために、内に秘めた価値観を探る



### シンカーの概要

60歳代女性。パーキンソン病（Hoehn & Yahr stage Ⅲ）、要介護度2で夫と二人暮らしをしている。発症後も家事全般を担っていたが、転倒回数の増加や嚥下障害の悪化、そして握力の低下による調理動作の困難さがみられてきたことにより、ケアプランに基づき通所リハビリテーションの利用が開始となった。



### トーキングマットを行おうと思ったきっかけ・目的

通所リハビリテーションの利用開始時には、今後のリハビリテーション計画や将来的な状態の到達目標を定め、リハビリテーション実施計画書を作成する必要がある。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等の専門職によるアセスメントの結果、転倒予防、誤嚥予防、発話明瞭度の維持・向上といった目標が立てられた。一方、目標設定に患者様自身が参加し、患者様自身の価値観を目標に組み込むという観点から、特に国際生活機能分類（ICF）の活動・参加レベルの目標に関する本人の希望を探ることを目的に、トーキングマットを行うこととした。



### 事前準備と環境設定

リスナーである言語聴覚士はシンカーと初対面であったため、リスナーから挨拶および自己紹介を行った上で自宅での生活や出身地、これまでの生活について会話をを行った。その後、「これからの生活について、このトーキングマットというものを使って一緒に考えを整理したり、深めたりしてみませんか」とトーキングマットを紹介したところ、幸いにも関心を持っていただくことができた。

実施場所は、通所リハビリテーションセンターにある言語療法室内とした。シンカーの同意に基づき、担当の介護支援専門員が同席した。リスナーとシンカーが90度の位置で交わる形で座った。

使用したオプションカードおよび提示順は以下の通り。

料理 ➡ 買い物（食品） ➡ 買い物（その他） ➡ せんたく ➡ そうじ ➡ 家の手入れ ➡ お湯を入れる ➡ おやつ ➡ お金のやりくり ➡ 植物の世話

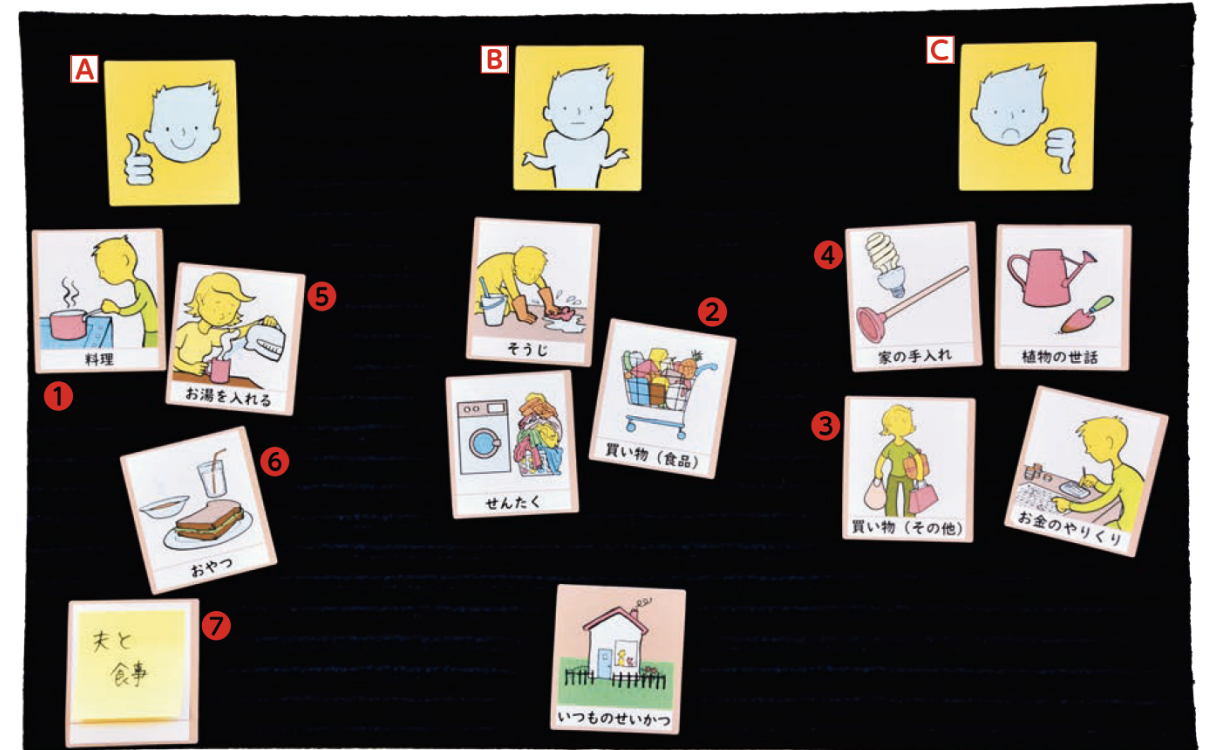


### トピックとスケール

トピック：《いつものせいかつ》

トップスケール：A：やりたい / B：どちらでもない / C：やりたくない

### 結果のマット①（所要時間：10分）



トピック：《いつものせいかつ》

トップスケール：A：やりたい / B：どちらでもない / C：やりたくない



### 絵カードを通して話した内容

- ① “料理” 「やはり料理は続けたいわね。どうしても。これが私の生きがいだから」
  - ② “買い物（食品）” 「やりたいというか、やらなければいけないことね。出かけるのが大変になっちゃったし、この辺りかな」
  - ③ “買い物（その他）” 「こうなってからは、あまり欲しいものもなくなったわ」
  - ④ “家の手入れ” 「夫に任せきりになっているわ」
  - ⑤ “お湯を入れる” 「お茶を入れたり、たまにはカップのラーメンを食べたりするのに、お湯を入れるのは必要だからやりたい」
  - ⑥ “おやつ” 「おやつを食べたりするのは好き。やりたい」
  - ⑦ ブランクカードの活用：“夫と食事” 「やっぱり夫と一緒に食事をするのかしら。これが私にとっての生きがいと言っても過言ではないわ」
- ◎カード位置の変更：なし
- ◎結果を伝えたい人：「夫には知っておいてほしいと思います」





### 「料理をやりたい」という思いの根底にある本人の価値観を共有するためのサブマット

1回目のトーキングマットにより、「料理をやりたい」「夫と食事をし続けたい」という思いを共有することができた。しかしながら、パーキンソン病という進行性の疾患であることを考慮すると、症状の進行とともに目標の下方修正が避けられず、そのような状態が継続するとリハビリテーションに対する意欲の低下や抑うつ、無力感につながり、支援者との信頼関係にも悪影響を及ぼしかねない。そこで、「料理をやりたい」という思いの根底にある本人の価値観を探り、共有することで、疾患の進行に左右されにくい、本人の価値観をベースとした目標を設定するためにサブマットを行った。

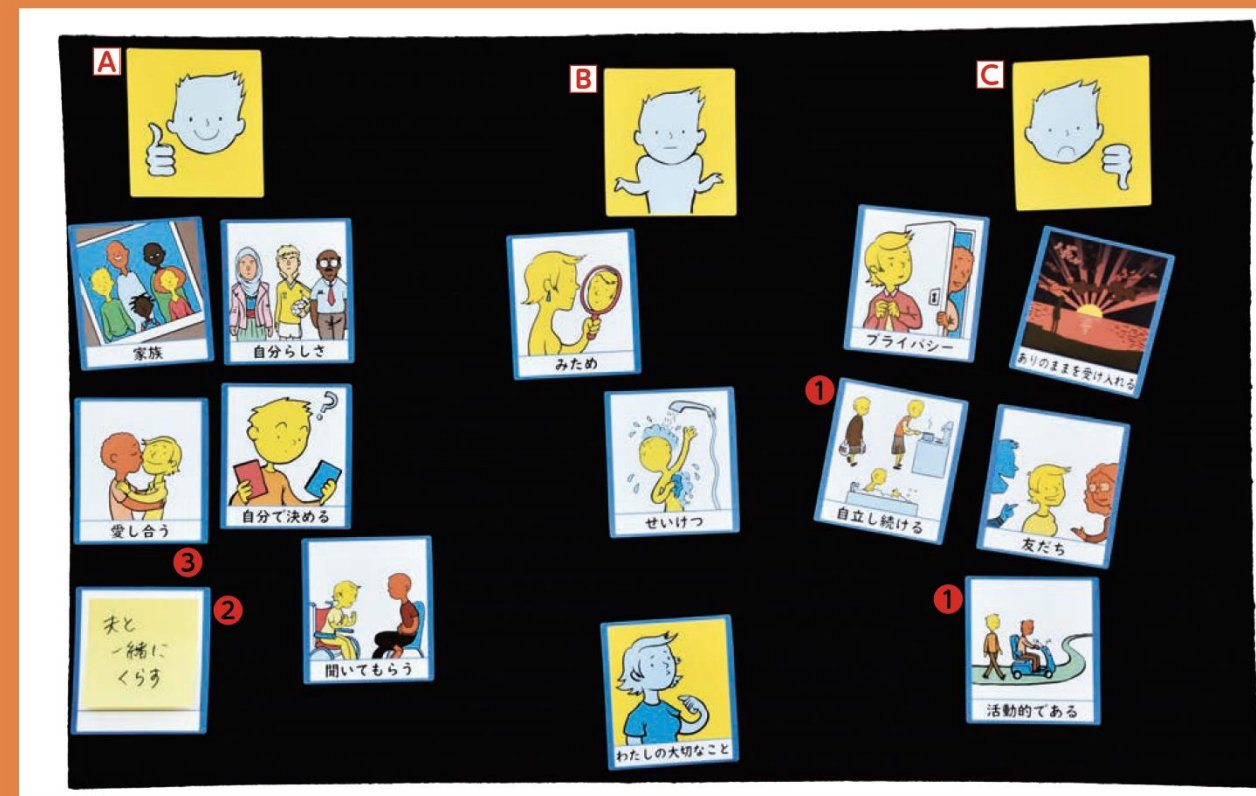
トピック：《わたしの大切なこと》

スケール：とても大切／まあまあ大切／あまり大切でない

その結果、①“自立し続ける”ことや“活動的である”ことよりも、②夫と一緒に暮らし続けることや、妻の役割として愛する夫に自分の味付けでの食事を食べ続けてほしいことに価値を見出していることが明らかとなった。

③“愛し合う”のカードを置く際には、「夫とは恋愛結婚で、私の料理の味に惚れたらしいのよ」、「夫の好きな味は私が一番わかっている」、「病気にはなったけれど、調理だけは何とか頑張りたいの」といった表出がみられた。

### 結果のマット②（所要時間：14分）



トピック：《わたしの大切なこと》

トピックスケール：A：とても大切 / B：まあまあ大切 / C：あまり大切でない



### トーキングマット実施後のアクション

本人の承諾を得て、トーキングマットの結果の写真ならびにセッション中の語りを主治医、通所リハビリテーション担当医、通所リハビリテーション担当セラピスト、介護支援専門員等と共有した。

調理に関しては「自分の味付けで作った料理を夫に食べてもらう」を、本人の価値観に基づく基本的目標として定め、当面は握力やピンチ力の向上による調理動作の円滑化を機能的目標とした。通所リハビリテーションの利用開始後6か月時点で、野菜を切る動作や鍋の把持がしやすくなる等の改善がみられた。

その後、原疾患の進行とともにADLやIADLの低下が目立つようになり、通所リハビリテーションの利用開始後1年半時点で訪問リハビリテーションに移行した。この時点では調理動作の多くに介助が必要となっていたが、トーキングマットにて改めて基本的目標を確認したところ、以前と変わらない結果であったため、身体機能面に関する機能的目標と合わせて「本人による各種メニューのレシピ作成」および「本人作成レシピに基づくヘルパーによる調理」を軸としたケアプランが作成された。

訪問リハビリテーション開始後3か月時点で、本人からは「体は動かなくなってきたけれど、夫は変わらず美味しいって食べてくれてうれしい。ヘルパーさんにも感謝している」との表出がみられた。



### 本事例からの気づきや学び

- ・リハビリテーションにおける目標設定は、対象者本人と支援者双方による対話を通して、主なターゲットとなる活動や参加を決定し確認するプロセスである。パーキンソン病をはじめとした進行性の疾患の場合には、心身機能レベルのアウトカム維持や改善を主目標とした場合、どうしてもある時点で目標の下方修正が避けられず、そのような状態が繰り返されると対象者自身のリハビリテーションの低下に対する動機づけの低下などにつながりかねない。
- ・1回目のマットの中で「料理をし続けたい」「夫と食事をすることが生きがい」という本人の思いを共有することができた。しかし、心身機能としての摂食嚥下機能や活動としての調理はパーキンソン病の進行とともに障害される、あるいは制限される可能性が高い。そこで、当面は調理動作の円滑化や、摂食嚥下機能の維持や食べ方の工夫を図ることによる誤嚥予防を目標とする一方で、本人にとって大切なことや人生における優先事項など、価値観や選好に基づく目標を設定するためにサブマットを行った。その結果、疾患の進行に左右されにくい目標を設定することができた。**進行性疾患の方のリハビリテーション目標を設定するにあたっては、まずトーキングマットを用いて価値観や選好に基づく目標を設定し、それに基づき心身機能や活動レベルの目標を設定していくことが重要**であることを学ばせていただいた。



### 認定トレーナーからのワンポイント Tips !

市川 勝（認定言語聴覚士、認知症ケア上級専門士）

リハビリテーションのプロセスにおいて、目標設定は中心的な要素であり、特に生活期のリハビリテーションでは個別的かつ活動・参加レベルの目標を志向した介入が求められます。目標設定の場は、自分の目標を自分で決める自己決定の機会と捉えることができますので、支援者としては本人の選好や価値観をしっかりと把握しながらニーズを捉えていく必要があります。

トーキングマットは視覚的なシンボルを手掛かりとして対象者が自身の思考を整理し、自らの見解や選択を表現するツールであり、対象者自身が目標設定に参加することを促進できるものです。トピックやオプションカードの組み合わせを対象者に合わせて工夫することで、本人主体の目標設定に近づけていけるでしょう。







# 私たちと一緒にもっと広く、もっと深く

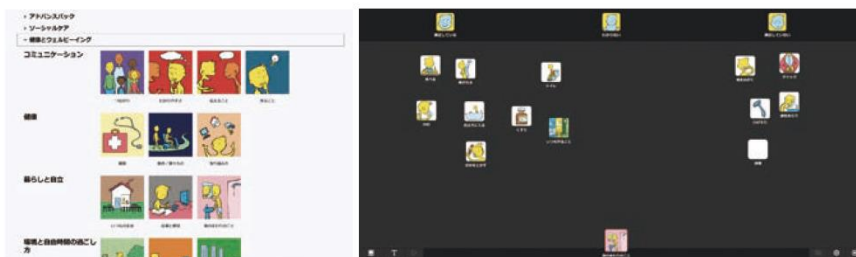
## ◎「デジタルトーキングマット」で、どこでも、誰とでもコミュニケーション

トーキングマットを、パソコンまたはタブレットでご利用いただくことができます。

絵カードを手渡ししたり、マットの上に置くイメージそのままにパソコンやタブレットの画面上で操作することができます。

### 【デジタルトーキングマットの特徴】

- ・写真を追加して保存できる
- ・他のセットからオプションカードを追加できる
- ・多くの選択肢の中から、適切なトピックを選択できる
- ・シンカーのマットを保存・保管できる（遠隔でトーキングマットを用いた会話を実施できる）



デジタルトーキングマットは、SDM-Japan のホームページで必要な情報を入力して登録後、ご利用いただけます。（有料）

### デジタルトーキングマットの登録、ご利用はこちら

→ <https://sdm-japan.net/what-we-do/talking-mats/digital-talkingmat>



また、SDM-Japan のサポーターになっていただければ（会費 2,500 円以上／月）、特典としてデジタルトーキングマットへのアクセス権が付与されます。

### SDM-Japan のサポーター登録はこちら（READYFOR の継続寄付の仕組みを利用して受け付けています）

→ <https://readyfor.jp/projects/expressedwish>



## ◎トーキングマットの効果的な使い方が学べる「トーキングマット基礎研修」

SDM-Japan に所属する英国トーキングマット社認定トレーナーが、トーキングマットの効果的な使い方を学ぶための紹介研修（90 分）や基礎研修（3 時間半×2 回を標準とする／7 時間×1 回でも可）を提供するとともに、カードの購入方法等についての情報提供をしています。

基礎研修修了者には、英国トーキングマット社名入りの修了証が交付されます。



### トーキングマットの研修のお申込みは、

SDM-Japan のホームページで受け付けています。 → <https://sdm-japan.net/contact>



## ◎トーキングマットと一緒に考え、研究し、仲間を広げる「トーキングマットフレンズの会」

トーキングマット基礎研修の修了は終了ではありません。そこからが本当の意味でのトーキングマットの習得・習熟の始まりです。

基礎研修を終えてさらに意欲的にトーキングマットに取り組もうとされている方に加え、トーキングマットに興味はあるけれどまだよく知らないという方も対象に、「トーキングマット フレンズの会」を開催しています。



トーキングマットを実践したフィードバックや、日頃の活動の中で疑問に思ったこと、悩みなどを同じ立場の皆さんやトーキングマット認定トレーナーの間で共有し、次のステップに向けてトーキングマットのスキルやノウハウと一緒に高めていく交流の場となることを目的とした気軽な研究会です。

全国の皆さんに参加していただけるようオンラインでの開催を基本にしていますが、ご要望があれば、対面での実施も可能です。意思決定フォロワー育成のツールとしてもご活用いただけます。皆さんのご参加をお待ちしています。

※意思決定フォロワーについてはこちらをご覧ください

→ <https://sdm-japan.net/what-we-do/follower-system>



- ・このトーキングマット実践事例集は、これからも様々な事例を載せて出版していく予定です。皆さんの実践事例もご紹介させていただきたいと思っています。ぜひ、お寄せください。※事例はこちらでお待ちしています→ <https://forms.gle/oHTaekrCrGGEeZG56>



- ・今後の事例集については、不定期に SDM-Japan のオンラインショップで PDF データで販売していきます。

ご不明なところは、遠慮なくご指摘ください。どうぞよろしくお願いいたします。

※ SDM-Japan のオンラインショップはこちら→ <https://sdmjapan.shopselect.net>



- ・新しく仲間になっていただける方にトーキングマットをご紹介いただけるように、トーキングマットについてわかりやすくまとめた小冊子もあります。意思決定支援の活動に関わっている方、トーキングマットに興味のある方にご紹介いただけると嬉しいです！

※小冊子のダウンロードはこちら

→ [https://sdm-japan.net/wp-content/uploads/TalkingMats\\_Book.pdf](https://sdm-japan.net/wp-content/uploads/TalkingMats_Book.pdf)







**SDM-Japan**  
Japan Network of Supported Decision Making

一般社団法人  
日本意思決定支援ネットワーク

Phone call  
050-5534-4004

Website  
<https://sdm-japan.net/>



Email Address  
[info@sdm-japan.net](mailto:info@sdm-japan.net)

Office Address  
〒305-8572  
茨城県つくば市天王台1-1-1  
筑波大学 人間系障害科学域  
名川勝研究室 気付



本書は、公益財団法人 ヤマト福祉財団の  
2024年度障がい者福祉助成金を受けて作成されました。