

本人らしい意思決定につなげるために

# トーキングマット®で広げる コミュニケーション



あなたのことを  
もっと知りたい



揺れるところを 見える化する

## TalkingMats

Improving communication, improving lives



SDM-Japan

Supported by  
日本財団  
THE NIPPON  
FOUNDATION

# 誰もが心の内にある思いを表現できる お互いの意思を尊重し合える社会が求められています

## 本人による意思決定を支援する社会に向けて

日常生活や社会生活における様々なことについて、自分で意思を形成し、それを表明でき、その意思が周囲から尊重され、自分で決めていくことは、障害の有無に関わらず保障されている権利です。

日本も批准している「障害者の権利に関する条約」の第12条「法律の前にひとしく認められる権利」には、障害のある人の権利や意思、選好を尊重することが謳われており、これを達成するために意思決定支援に関する様々な法整備やガイドラインの作成が行われてきています。

また、近年では、こども基本法の施行、さらには医療機関や介護保険施設等においても「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」等の内容をふまえた意思決定支援に関する指針の作成が求められるなど、子どもから高齢者まで、そして福祉・医療・介護・教育といった広い分野で意思決定支援の重要性が高まっています。

しかしながら、現場の皆さまからは「どこから始めたら良いの?」「具体的に何をしたら良いの?」という声を多く聴きます。これらの問いに対して、私たちは、本人が「してほしいこと」「されたら嫌なこと」「これからしたいこと」を探り、共有することから始めてみることをお勧めしています。

トーキングマット®は、本人の意思や価値観、選好を探り、あるいは本人自身が自分の価値観や選好に気づき、支援者と共有するなど、本人による意思決定を支援するための第一歩となりうるコミュニケーションツールです。



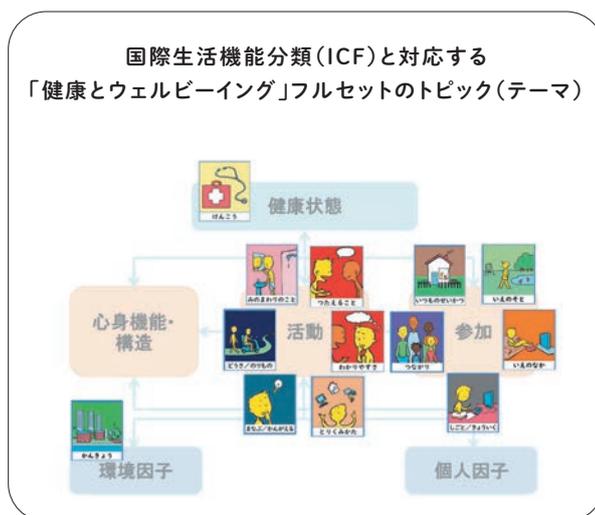
一見するとトーキングマットはシンプルなため、意思決定支援に関心を持つ方へのスターターキットとしても使えますが、トーキングマット基礎研修を受けることにより、専門職が重要な局面において、本人の選好や価値観を把握し、意思決定能力に関するアセスメントを行うためのツールとしても活用できる可能性があります。

# 本人の「揺れる心を見える化する」絵カードツール トーキングマットを試してみませんか？

## トーキングマットとは

トーキングマットは、1998年に英国スコットランドにあるスターリング大学の言語聴覚士（Speech-Language Therapist）により研究開発され、現在はトーキングマット社により世界中に展開されているコミュニケーションツールです。最も基本的なカードセットとなる「健康とウェルビーイング」フルセットでは、自宅での過ごし方、外出先の過ごし方、セルフケア、仕事、お金の使い方、医療に関することなど様々なテーマが設けられています。

コミュニケーションに困難さのある方が、より効果的に情報を理解し、自分が抱えている問題について自分で考えたり、自身の思いを表現できるよう、分かりやすい絵カード（視覚的シンボル）のやりとりを用いて会話をを行います。



## トーキングマットの特徴

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、絵カードを見ながら特定のテーマについてやりとりすることで、シンカーの思いや意思、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、一つ一つのカードに対して内省を深めながら、自らマット上にカードを置くことで、自分の思いや感情、選好を表現することができます。リスナーも、定められたプロセス（→P.4）に沿ってトーキングマットを実践することで、本人主体での会話を進めることができます。



トーキングマットの会話は、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。今後日本でどのように発展し、介護・福祉の現場に影響を与えるのか楽しみです。

（トーキングマット社 ディレクター マーゴ・マッケイ氏）



# トーキングマットって、どんなカード？ ちょっとだけご紹介します

## トーキングマットはこんなときに使えます

- ・本人のことをもっと知りたい
- ・本人の意思や価値観を探りたい
- ・現状に対する本人の見解を探りたい
- ・将来の生活に対する本人の希望を探りたい
- ・本人の選好に基づいて、活動を計画したい
- ・本人の意思に基づいて、リハビリテーションの目標設定をしたい
- ・日常生活や社会生活で、本人自身による意思決定を実現したい



## トーキングマットのカードには、それぞれ大切な役割があります

### トップスケール(尺度)

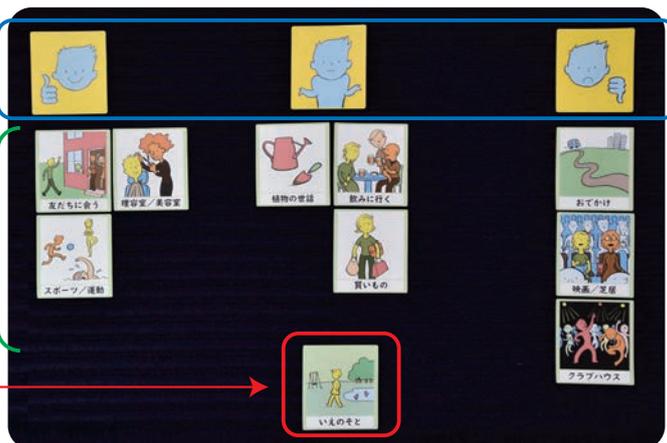
好き・ふつう・嫌い  
できる・わからない・できない  
重要・ふつう・不要 など

### オプションカード

各トピック(テーマ)に合わせて様々なカードが用意されている

### トピック(テーマ)

《いえのなか》《いえのそと》《みのまわりのこと》《つながり》など



## トーキングマットでは、聴きたい思い(テーマ)に応じて

## 様々な種類のカードセットを選べます(2025年1月時点で、日本語訳されているもの)

### ▶「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つのパックが入っています。

### ▶「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つのパックが入っています。

### ▶「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つのセットが入っています。

### ▶「アドバンス」セット(基礎研修修了者(→P.11)のみが購入できるセットです)

「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つのパックが入っています。



# トーキングマットはこうやって 本人とのコミュニケーションを進めます

## トーキングマットの基本的な使い方

1. 会話の目標に沿ったトピック(テーマ)とトピックスケールの内容を決め、本人に説明。
2. トピック(テーマ)に合わせたオプションカードを本人に1枚ずつ渡し、トピックスケールの下の任意の場所に置いてもらう。カードに関連する質問も適宜行う。
3. ブランクカード(空白のカード)を用いて、その人特有の情報を引き出す。
4. 置かれたカードの意味と置いた場所の変更の有無を確認する。
5. 同意を得て写真撮影。ケア記録等に綴じておく。

## 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

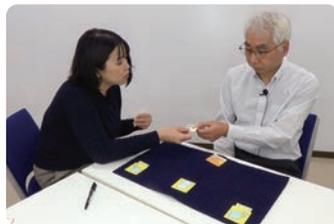
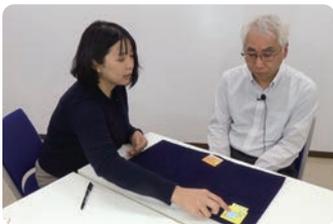
### ■ 本人の理解をサポートする

- ・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べる「7つのプロセス」をご参照ください(→P.11)



## トーキングマットを用いる利点

### 【シンカー自身の思考が「見える化」される】

シンカー自身による思考の結果は常にマット上にあるため、振り返りやすく、記憶をサポートすることにもつながります。

### 【対象者自身による意思決定を促す】

トーキングマットの価値観の根底に「自己決定」があります。シンカー自身が考え、シンカー自身の手でカードを置く機会を提供することは、まさにこの自己決定を促すことそのものです。



# トーキングマット実践例 ①

## 障害福祉領域での活用

重度運動性失語症のある方に、今後の望む生活について自己決定の機会を提供する

### 【シンカーについて】

- ・60歳代の女性。重度運動性失語があり、聞いて理解できるのは日常会話の短文レベル。自発的な発話は「そうそう」「ねー」など、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。リハビリテーション専門職や看護師、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。
- ・学生時代からの友人や長男とは、SNSでの短い文やLINE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している。

### 【トーキングマットの概要】

- 目的：ケアプランにより受動的な生活が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、生活の変化の機会を提供する。

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

シンカーが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。

- 〈大事である〉に置かれたカード

“薬” “医者にかかる”

※受診のスケジュール管理などは夫に任せているという現状を表明。

“すいみん・ねむり” “食べる”

※健康的なルーティンのある現状の生活リズムに満足している様子が見えた。

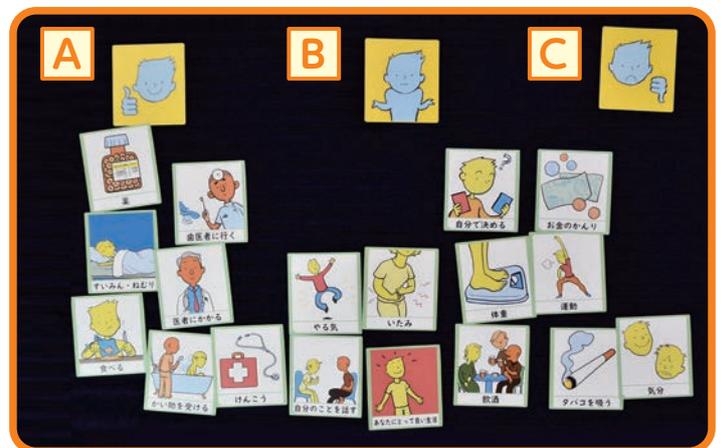
→体調を崩さずにルーティンの生活を送ることも「良い生活」という積極的な価値観が明確になった。

介護保険サービスを基盤としながら、本人らしい生活を模索していく視点が重要。

- “自分のことを話す”カード

うまくいっていないけれど大事であると表現。LINEスタンプでの連絡は「良い生活」と表明。

→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を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。



・言語的な表現が難しい中でも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ることが示された。

・カードによっては、やや迷う様子や笑う様子が見られ、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。

# トーキングマット実践例 ②

## 高齢者・成年後見領域での活用

日常生活での活動が制限されがちな方の意欲を高め、やりたい活動を可視化する

### 【シンカーについて】

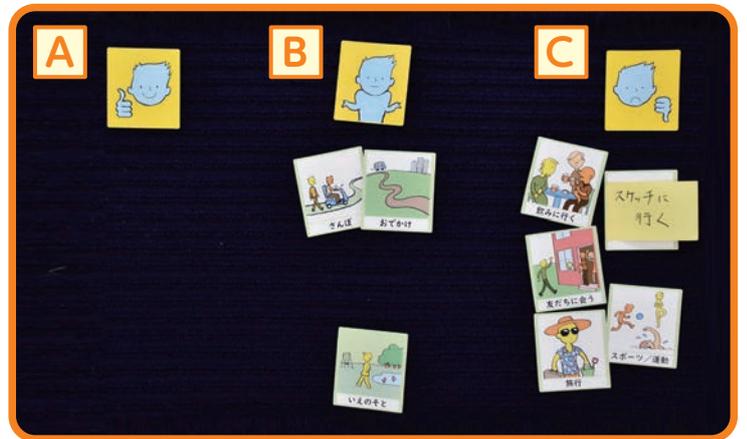
- ・80歳代後半の男性。80歳代前半の妻と二人暮らし。約1年前、転倒して腰椎圧迫骨折。現在は杖を使用して外を歩行することが可能だが、転倒への不安から妻との20分程度の散歩以外、ほとんど外出しない生活になっている。
- ・下肢筋力の低下から今後さらに活動範囲が狭まることが懸念されていた。

### 【トーキングマットの概要】

- 目的：外に出るのは面倒というシンカーに対し、家の外でのやりたい活動を可視化し、本人の意欲の向上と選好に基づく活動範囲の拡大を目指す。  
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てスケールを2段階で設定。  
トピック：《いえのそと》  
トップスケール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  
トップスケール2回目：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

※2回目のマット

- 初回のマットでは〈好きな活動〉に置かれた“さんぽ”“おでかけ”“飲みに行く”や空白カードで追加された“スケッチ”などが、2回目の〈やっている活動〉には置かれなかった。  
→常に妻と一緒にという制限があることがわかった。
- “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、自宅周辺のスケッチポイントについて、生き生きと語る様子が見られた。また、スケッチは本当は外に出てしたいが、一人で出歩くのが難しいことから、妻との散歩の際に撮った写真を家で見ながら絵を描くという工夫をしていたとも語られた。  
→スケッチが身近で継続可能な趣味として、生活の中で重要な位置を占めていることが窺えた。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も見い出せた。  
スケッチを続けたいという意向を妻とも共有できたことで、公園のベンチで休憩をとりながら散歩距離を延長するなど具体的な行動計画が提案された。



- ・介護予防領域では、興味や経験、現在の実施状況とその制約について、丁寧に掘り起こして聴くことが重要。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。
- ・〈好きな活動〉の後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。

# トーキングマット実践例 ③

## 医療・介護分野（人生の最終段階含む）での活用

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

### 【シンカーについて】

- ・60歳代後半の男性。妻と次女との3人暮らし。長男一家は遠方に居住。脳幹出血を発症し、軽度の麻痺や障害が残りリハビリテーションを利用していた。
- ・その後、膵臓がんが発見され、日常生活動作はほぼ全介助レベルに。十二指腸閉塞、腹膜播種の合併症があることもわかり、入院2日目には余命3か月程度であることを告知された。「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」と訴えていた。

### 【トーキングマットの概要】

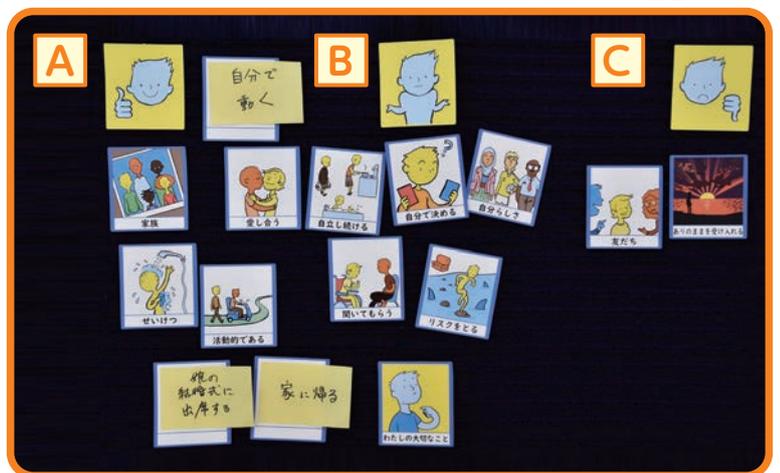
- 目的：今後の生活に対する本人の希望や、意思表示できなくなったときに向けて価値観や選好を探り、本人・家族・関係職種間で共有する。

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

一度実施した際に、シンカーが優先順位をつけにくい様子だったため、数日後に同じ内容での2回目を提案。同意を得て実施した。

- 〈とても大切〉に“家族”や“愛し合う”などが置かれた一方、1回目には〈まあまあ大切〉に置かれていた“ありのままを受け入れる”が〈あまり大切でない〉に置かれた。
- 空白カードとして“家に帰る”“娘の結婚式に出席する”が表出された。その際、「娘の結婚式に出ないと死ぬに死にきれない。この体じゃ無理かな」との発言がみられた。
- 1回目は結果を家族には伝えないよう言っていたが、2回目は家族とも結果を共有する承諾を得た。



※2回目のマット

→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。

- ・突如、人生の最終段階に至り、病状が悪化する状況の中、シンカーは2度のトーキングマットを通して自身と向き合い、冷静に自分が置かれた状況を理解し、考えを整理できたのではないかと考えられる。
- ・マットで得た情報を、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ると考えられる。

# トーキングマット実践例 ④

## こどもの事例

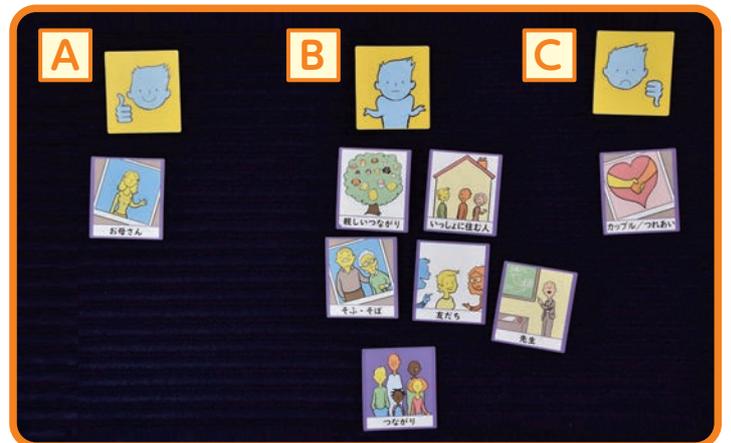
軽度知的障害があり、思いを表現することが難しいお子さんの本当の思いを聴く

### 【シンカーについて】

- ・小学校5年生。4歳の頃に母を亡くし、父親と二人暮らし。軽度の知的障害があり、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、いつも意見を言えずに終わってしまう。
- ・学校が大好きで、友だちとも仲良くしていたが、ある時から暗い表情で、友だちに関わろうとしなくなった。悩みがあるのではと声をかけても、「何も困ってない」と言って気持ちを話さない。

### 【トーキングマットの概要】

- 目的：友だちということが好きな本人が関わりをしないことが気になり、周囲の人たちとの関係を話していけるように計画する。  
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
  - 祖父や祖母、親戚、学校の先生たち、友人のカードは、〈ふつう〉に置く。先生は好き？と聴くと、「好きだよ」と言う。
  - 家族のカードは少し悩み、お父さんは「ふつうかな…」と言う。勉強しなさいと言うから、困るときもあるのだと言う。お母さんのカードは〈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」と後からつぶやいた。
  - 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。カードを受け取ってから、非常にゆっくりした動作となり、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。
- 好きな子とうまくいけなくなり、日常的にも話ができなくなった様子が見られた。自分の気持ちを伝えてみたらどうかと話す、しばらく考えた後、「やってみようかな」と答える。スクールカウンセラーの先生にもアイデアをもらおうといいねと話す、少し笑顔が戻った。後日、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、勇気を出して話しかけてみたと言う。学校で友人たちと楽しそうに話している様子も担任が確認している。



- ・普段は自分からなかなか気持ちを伝えることが難しい子ではあったが、**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。**
- ・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。**本人にとっても非常によかったと『本人が体感』できたのではないか。**

# トーキングマットを使っていたいただいている皆さんの声

## 辻本 紗弥さん | 社会福祉法人 北摂杉の子会 レジデンスなさはらもとまち

私は重度知的障害の方が暮らすグループホームで支援をしています。

日々の支援の中で“ご本人の意思を確認することが難しい”とよく感じます。「ご本人の意思を確認するコミュニケーションの方法としてどのようなものがあるか？」を知るためにトーキングマット研修を受講しました。受講後、グループホームの1名の方に“引っ越しをするかしないか”を決定するためにトーキングマットを活用しましたが、結果は引っ越しという大きな意思決定をご本人ができる程“意思決定の機会を作れていない”ことがわかりました。現在は「食いたいスイーツ」など身近な事をトピックにして意思決定の機会を増やしています。今後も意思決定の機会が増え豊かな生活に繋がるように支援を続けていきます。



## 秋田 彰子さん | 心理士

心理士として障害のある人たちと、療育や相談等がかかわっています。トーキングマットは意思を視覚的に表明でき、他者と共有しやすいツールです。ただ、知的障害があるお子さんの中には、カードの意味を理解してもらうことが難しい場合もあります。そんな時には、目の前にいるお子さんの“こころの世界”について検討し、どんなことを聴くとわかりやすく楽しめるのかを考えてカードを決めます。トーキングマットに継続して取り組んでいるお子さんとは、お楽しみ活動のおやつ選択に使用しています。決断が早い日は、食べている時にも満足そうな笑顔が見られます。安心できる環境で、トーキングマットを使いながら食いたいものを選び、食べることが実現する経験は、意思決定の前段階にある自己肯定感を高める経験でもあり、意義深いと考えています。



## 平野 緑さん | 市川市自閉症協会 会長、市川手をつなぐ親の会 副会長、一般社団法人 千葉県 手をつなぐ育成会 副会長、キャラバン隊『空』隊長

自閉症の娘とのコミュニケーションを広げたいという思いがありました。娘とのコミュニケーションは言語でしたが、欲しいものの要求に「名詞」で伝えたり、拒否の時に「いない」と言ったりするだけと限りがありました。トーキングマットのセッションでは、《いえのなか》の“パソコン”“テレビ”“料理”などのカードを1枚ずつ手にして、それが好きな場合は親指を上向き、嫌いな場合は親指を下向き、どちらでもない場合はまあまあというように、絵の恰好を真似して楽しそうに答え、思い出した昔の出来事をも所懸命おしゃべりしていました。トーキングマットを利用して良かったことは、娘が関心を持つことについて、耳を傾けて話を聞いてくれる人に、もっとたくさん話したいとする姿勢が見られたことでした。



## 吉江 由美子さん

医療法人社団永生会 訪問看護ステーションとんぼ 看護師

シンカーの奥底にある価値・希望・信念といった「深い願い」が、カードや語りを通してダイレクトに表れてくることに驚きました。シンカーの一人は、今まで言葉では表現できなかった「大好きなご主人と穏やかに過ごしたい」という願いを、笑顔で伝えてくれました。私自身も自分の持つ固定観念や先入観に気づくことができ、シンカーをより深く理解できるようになりました。シンカーにとっては、自分の「深い願い」を言葉にすることで、これからどう過ごしたいのかを明確に認識し、意思決定をスムーズにできるようになります。ケアする側にとっても、その人らしい生活を支援するための重要なアセスメント情報が得られ、その方に寄り添うケアプラン立案と実践が可能になります。質の高い在宅ケアに貢献できている手ごたえを感じています。



## 矢野 悠さん

都内医療機関勤務 看護師

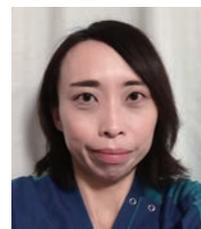
看護師として、日々神経・筋疾患のある子どもたちに関わる中で、意思形成支援—意思表示支援—意思実現支援の重要性と難しさに直面していました。そんなとき、トーキングマットの「揺れるところを見える化する」というフレーズに興味を持ち基礎研修に参加させていただきました。研修ではトーキングマットの概念や理論や使い方を学ぶと同時に、「時間の確保や環境は整えられるかな…」等、不安も感じましたが、実際に回数を重ねることで私自身も慣れ、その場に合わせた環境調整ができるようになりました。子どもたちからトピック(テーマ)以外のことで「実はね…」と思いを表出する機会も生まれました。普段のコミュニケーションにトーキングマットを取り入れることで、子どもたちの新たな価値観に気づける良い機会になると思っています。



## 市川 淑恵さん

医療法人社団哺育会 さがみリハビリテーション病院リハビリテーション科 言語聴覚士

2024年度の診療報酬改定では、入院基本料等の見直しの中で「適切な意思決定支援に関する指針を定めること」が要件化されました。リハビリテーション医療においても、医療行為や目標設定に関するインフォームドコンセント、日常生活上の決定、Advanced Care Planningなど、患者さまご自身が意思決定を行う場面が多くあります。トーキングマットは、失語症や高次脳機能障害のある方、認知症状態にある方などコミュニケーションに困難さのある患者さまの「してほしいこと」「されたら嫌なこと」「これからしたいこと」といった選好や価値観を共有するための強力なツールです。患者さまご自身による意思決定を実現するために、トーキングマットを活用する医療機関や事業所、専門職がさらに広がることを期待しています。



# 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使い方をお教えします

## トーキングマットについて、いっしょに学びましょう！

SDM-Japanに所属する7名のトーキングマット社認定トレーナー(→P.12)によるトーキングマット基礎研修があります。このメンバーを中心に構成されるSDM-Japanトーキングマットチームが、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。



もちろん、基礎研修を受講しなくてもトーキングマットを使用することは可能ですが、より効果的に使用するためにも、この基礎研修を受講されることをお勧めしています。

トーキングマットの研修お申込みは、  
SDM-Japanのホームページで受け付けています。

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



## 日本語版のカード開発も行っています！

また、トーキングマットを広く日本の意思決定支援の実践で活用していただけるよう、スコットランド政府・英国大使館及びトーキングマット社の協力を得て、日本の文化をふまえたカード開発や、既存の英国のカードセットの翻訳日本語版カード開発も行っています。



トーキングマットのセットは、オンラインショップで  
ご購入いただけます。

<https://sdmjapan.shopselect.net>



## トーキングマット社認定トレーナー

現在、SDM-Japanには、基礎研修の講師を務めることのできるトーキングマット社の認定トレーナーが7名います。

### 名川 勝

トーキングマットはスルメです。簡単そうに見えて、やっていくと次第に味わいが深くなります。自分のあまり意識していなかった思いが知らずに表に現れて、ああそうだったのかと思うこともあります。思いを伝えるというか、共有できるツールです。

(筑波大学人間総合科学研究科講師)



### 水島 俊彦

トーキングマットは、本人の揺れるところを見える化するツールであり、本人の好き嫌いや価値観を踏まえた意思決定支援を実践する上でとても重要なツールです。私たちと一緒に第一歩を踏み出してみませんか。

(日本司法支援センター弁護士)



### 本間 奈美

日頃の関わりや専門職の実践の中に取り入れられるトーキングマット。思いを探ることも勿論、本人が思いを表明するための手掛かりやチャンスとなります。一度トーキングマットを手にとって、思いを感じてみませんか。

(主任相談支援専門員、認定社会福祉士、精神保健福祉士)



### 福崎 はる

みなさんが大事にされている方、ご家族やサポートなさっている方々の好き嫌いや意思、希望や価値観など、あなたが「大事にしている人」の「大事なこと」をトーキングマットを通じて、さらに一緒に見つけていきましょう。

(社会福祉学博士・臨床心理士)



### 市川 勝

トーキングマットは、リハビリテーション医療や介護予防の領域で「対象者中心の実践」を行うために大変有用なコミュニケーションツールです。シンプルですが奥深いトーキングマットと一緒に学んでみませんか。

(認定言語聴覚士、認知症ケア上級専門士)



### 玉木 裕子

トーキングマットは、誰でも何処でも使えます。カードが語ってくれる感覚で使うことができ、対話を深めてくれます。そして使うあなた自身のことも知ることができます。難しく考えないで、あなたと前にいるその人との時間を楽しんでください。

(スペイン語通訳)



### 延原 稚枝

トーキングマットは考える人の見ている景色を少しだけ共有させてもらえる、そんな力強いツールだと感じています。ぜひ一緒にトーキングマットやってみませんか。

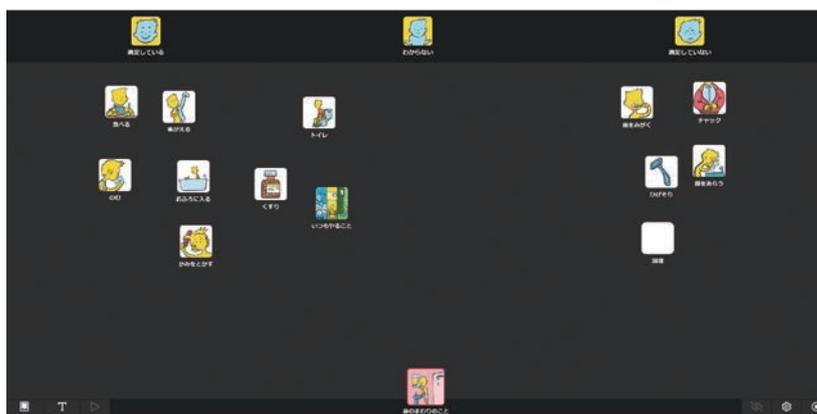
(障害福祉・社会福祉士他)



# PCやタブレットで手軽に操作できる「デジタルトーキングマット」

## 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、適切なトプスケールを選択できる
- ・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（会費2,500円以上／月）になっていただくと、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>



実際にトーキングマットがどのように使われて、どのような効果をあげているのかをより具体的にお伝えするために、「トーキングマット実践事例集」もご用意しています。ご興味・ご関心のある方は、そちらもぜひご覧ください。

▶ [https://sdm-japan.net/wp-content/uploads/TalkingMats\\_CaseStudies.pdf](https://sdm-japan.net/wp-content/uploads/TalkingMats_CaseStudies.pdf)



# SDM-Japan とは

私たち、日本意思決定支援ネットワーク(SDM-Japan)は、障害のあるなしにかかわらず、誰もが、自信と誇りをもって、Expressed Wish(表出された意思、心からの希望)に基づく意思決定と可能性を追求できる社会を目指しています。

## 私たちの活動

1. 国内外における様々な意思決定支援に関する理論と実務を集積し、
2. 日本の文化や価値観になじむよう再構成することにより「日本版意思決定支援(SDM)モデル」を開発し、
3. 支援者のスキルを効果的に高められるよう研修を行い、
4. 国内での実践の場づくりを通じて日本版SDMのコンセプトとスキルを全国各地に普及させる

私たちは、

- ・実践的ファシリテーション (PSF) 事業
- ・トーキングマット (TM) 事業
- ・リスクの捉え直し (PRT) 事業
- ・選好にもとづく意思決定支援に関するプログラム開発 (PREF) 事業

を基盤としつつ、豊田市・日本財団との意思決定支援モデルプロジェクト、  
かながわ共同会意思決定支援プロジェクト等、  
自治体や福祉関係団体との協働プロジェクトを行っています。



人が人と共に歩むとき「この人は何をしてほしいんだろう、どうしたら求めに応えられるのだろう」と普通に思うことを考えれば、意思決定支援はとても基本的な取り組みだと言えます。

それは、支援するというよりむしろ「あなたのことを知りたい」と求める姿勢が先に立つものではないでしょうか。

実際にその人の思いを理解するのは容易ではなく、また意思決定支援という言葉が安易に使われている今だからこそ、その基本を皆さんと確認し、日々関わっていくためのスキルを紹介・普及していく。

それが私たちの活動です。

その人のwishをもっと知るために。



日本意思決定支援ネットワーク (SDM-Japan) 代表理事 名川 勝



**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

---

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

