



かんがえてみよう

問題を整理して解決方法を考えるシート



もんだい

今、親または子がなかなければいけないこと・解決すべきこと・気をつけるべきことは何ですか？



ちゅうい

親自身が問題と感じていること・子ども自身が問題と感じていること、ではなく、あなた（ケース担当者）からみて、この家庭に解決してほしいと思っている問題を書きましょう（例えば、親が子どもに暴力をふるわない、子が家のお金を持ち出さないなど）。問題解決のためには、問題とゴールを正しく設定することが重要です。そのためのシートとして「問題とゴールを正しく定義する」シートもご参照ください。



親・子の両方の問題を考えて書き出してみましょう。なかなければいけない問題だけでなく、解決したい困っていること・しんどいことでもOKです。

NEXT STEP ▶▶ 書き出せたら、優先順位（問題の緊急度・重要度）をつけ、優先順位が高いものをシートその2にそって解決方法を考えましょう

シートその2



解決したい問題は…

それに対してだれが何をがんばり、サポートしますか？



親がやること



子どもがやること



あなた（が所属するチーム）がやること



それ以外の人・関係機関がやること



解決したい問題は…

お母さんが子どもを叩かない

それに対してたれが何をがんばり、サポートしますか？



親がやること

- ・叩いていないかを月1回の面接で確認する
- ・叩かないための感情コントロールの方法を学ぶ
- ・叩かなくて済むような良い関係性を築くためのCAREの技法を学ぶ
- ・ストレスがたまってしまう時は祖母宅にあずける
- ・子どもの特徴を理解するために、病院（児童精神科）に通う



あなた（が所属するチーム）がやること

- ・月1回親子と面接を行い、問題が起きていないかを確認する
- ・感情コントロールの方法をお母さんと一緒に学ぶ
- ・CAREのグループワークを紹介する
- ・お母さんがピンチの時にはすぐに家庭訪問する
- ・お母さんが頑張っていることを応援する



子どもがやること

- ・叩かれた時には相談センターや学校に報告する
- ・お母さんのストレスがたまってきた時には、距離をとるようにする
- ・祖母宅やショートステイに行く必要がある時は、素直に聞き入れる
- ・ゲームのことで喧嘩になることが多いため、ゲームのルールは必ず守る。ルールの見直しが必要なら、面接で話し合う



それ以外の人・関係機関がやること

- ・祖母はお母さんがピンチの時には子どもをあずかるか、家に行って手伝う
- ・こども家庭センターはショートステイの案内をする
- ・こども家庭センターはお母さんの愚痴を聞く
- ・学校は子どもからSOSの連絡がきたら児童相談所に連絡にする
- ・病院は子どもの特徴をお母さんに伝え、関わり方をアドバイスする



解決したい問題は…

子どもが家のお金を持ち出さない

それに対してだれが何をがんばり、サポートしますか？



親がやること

- ・ お金の管理を見直す（子どもの手の届かないところにお金を置く）
- ・ 寂しい気持ちが背景にあるので、お母さんは毎日夕ご飯の時に話を聞く時間を作る
- ・ 1日1回はほめるようにする
- ・ 叱り方や子どもへの要求水準を見直す
- ・ 2週間に1回、お父さんと2人で出かける機会を作る
- ・ 放課後の過ごし方を考える（暇な時間を作らないようにする）



あなた（が所属するチーム）がやること

- ・ 月1回子どもと面接をして、問題が起きていないかを確認するとともに、自分の気持ちや考えなどを話す練習をさせる
- ・ 月1回お父さん・お母さんと面接をして、子どもとの関わり方についてお父さん・お母さんと一緒に考える
- ・ 金銭持ち出しの背景やメカニズムについてお父さん・お母さんと一緒に考える
- ・ 何か問題が起きたらすぐに学校に行って子どもと話をする



子どもがやること

- ・ 月1回面接をして、問題が起きていないかを確認する
- ・ ストレスがきっかけで問題が再発するかもしれないので、児相との面接では生活の様子や今の自分の状態について話をする
- ・ 親に自分の気持ちや考えていること、困っていることを話す
- ・ お小遣い帳をつけ、お金の管理についての意識を高める



それ以外の人・関係機関がやること

- ・ 学校は子どもの様子を注意深く観察する
- ・ 学校は必要ならスクールカウンセラーにつなげる



このシートは「何が問題となっているか・解決すべき問題」をクリアにし、それを解決するために誰が何をするのかを具体化し、それを関係者全員で共有することを目的としています。

このようなシートを作成した理由として、自戒の意味も込めてですが、相談が進むにつれて、相談が開始した当初の問題がいつの間に曖昧になっており、そのままぼんやりと相談が進んでいく、ということが起きがちであると思うからです。例えば、最初の相談のきっかけは「親が子どもを叩いた」であるにも関わらず、いつの間にか問題が「子どもが言うことを聞かない」というテーマにすり替わり、最終的には「できるだけ子どもをほめましょう」みたいな感じになり、その後の相談として、本来は「叩いていないか」の確認と「叩かないためにどうするか」の話し合いが最も上位にくるものであるにも関わらず、それが曖昧なまま、「最近どうですか？」というふんわりとした面接で、「相変わらず子どもが言うこと聞かなくて」と子どもの問題の話だけが展開される、ということが起こりがちです。

しかしこのケースの場合、最も解決すべき問題は「親が子どもを叩かない」であり、それを解決するために、親は何をするのか、子どもは何をするのか、相談担当者は何をするのか、関係機関は何をするのか、をクリアにしなければいけません。

また、子ども側の問題がメインである場合には、子どもだけに何らかの課題を課してしまいがちですが、子どもの問題の多くは親の対応も切り離せないものであり、親は何をするか、ということにも焦点を当てなければ解決にはつながっていきません。

そういったことも含め、「問題は何か」と「誰が何をするのか」をクリアにするためのシートとして作りました。全員と共有するまでいなくとも、担当者がそこをクリアに言語化できるのかどうかから始めてみることも重要です。何が解決したら相談が終結するのかをうやむやにせず、具体化し、そのために誰が何をするのかをしっかりと整理して関わりましょう。ここに具体的に書き込めない、ということは、あなた自身が援助方法がわかっていない、ということです。このシートにもれなく書き込めるように考えを詰めていきましょう。