

氏名 石井直明

気づき・感想

・長目を3回やりました。4観点はワクワクして書くことができました。4観点、支援者・支援内容、自己分析から行動計画に落とし込むことが弱いです。2回目、3回目は達成目標に直結した期日行動、ルーティン行動を1回目よりつくれたと思います。

・4観点→OW64→達成目標→支援者・支援内容→自己分析→期日行動→ルーティン行動の順番でつくりました。

・3回目は2日目にくらべ、4観点、期日行動の内容がグッと絞られました。それは達成目標である「あおぞら支援行動メソッド」の内容が具体的に見えてきたからだと感じました。

・自己分析を書くことが好きで、得意意識がありますが、回数を重ねると新たな発見がありました。負けパターンである「夕食後のひと寝」です。これをすぐに立ち上がり皿洗いをする行動は有効な解決策です。

・気づきは日誌を書くときに気づくことと日中や車中、寝る前、などとにかくいつでもどこでも気づきが「降りて来る」感覚があります。これを書き留めておくルーティンを設けました。ずっと考え続けているとあるとき、ふと「降りてくる」感覚が好きです。

・長目では、支援者・支援内容、から期日行動（スモールステップ）を立てるのがいまいち、よくできません。ここは練習かと思います。

・4日目の最後にペアコーチングをやりました。「もう少し声を張って」とアドバイスを受けました。日々の発表、伝達の間でも声を大きくはることを意識しました。最初は少し、変な目で見られましたが、意識しているうちにだんだんと自然と声が多くなってきました。そのことによりしっかり伝わっているように思います。職員の動きが2カ月前とくらべ積極的にになりました。

・夕食後、すぐに立ち上がり皿洗い→入浴→残務整理→日誌が今のベストな流れですが、入浴後にウトウトしやすいです。この睡魔と格闘中。

・ペアコーチング（ ）さんでの気づきは

1 聞き出していると「これ、この人ならできるだろうな」という感覚を得ることができた。私が聞いていてイメージできた。

2 聞き出しながら原田メソッドを説明する必要があった。

3 自分が初めて、 ）さんから長目を教えてもらった時のことと重なった。

4 奉仕活動、ルーティン行動を引き出し定めることができなかった。敗因はこの意味、目的を伝えることができなかったからだと感じた。考えていたが言葉が出てこなかった。

・ペアコーチング（ ）さんでの気づきは

1 ご本人の目標設定（5年後に時給700円にする）が、私が心のそこから到達できると思えなかった。

2 ご本人の視野が現在の業務から発展させよう（農業での施設外就労、 ）さんという狭いものだと感じた。

3 抽象的な思考にとどまり、具体的かつ描写として鮮明なイメージがわく言葉ほとんど聞かれなかった。

4 引き出す前に、こちらが求めている考えについて分かりやすく説明することが重要だと感じた。これが原田メソッドを変わりやすく説明する卒塾課題ともかぶるのかもしれないと感じた。

5 ペアコーチングする前に、どこまでご本人に伝えておくべきなのか？いまだに迷っている。現在は