

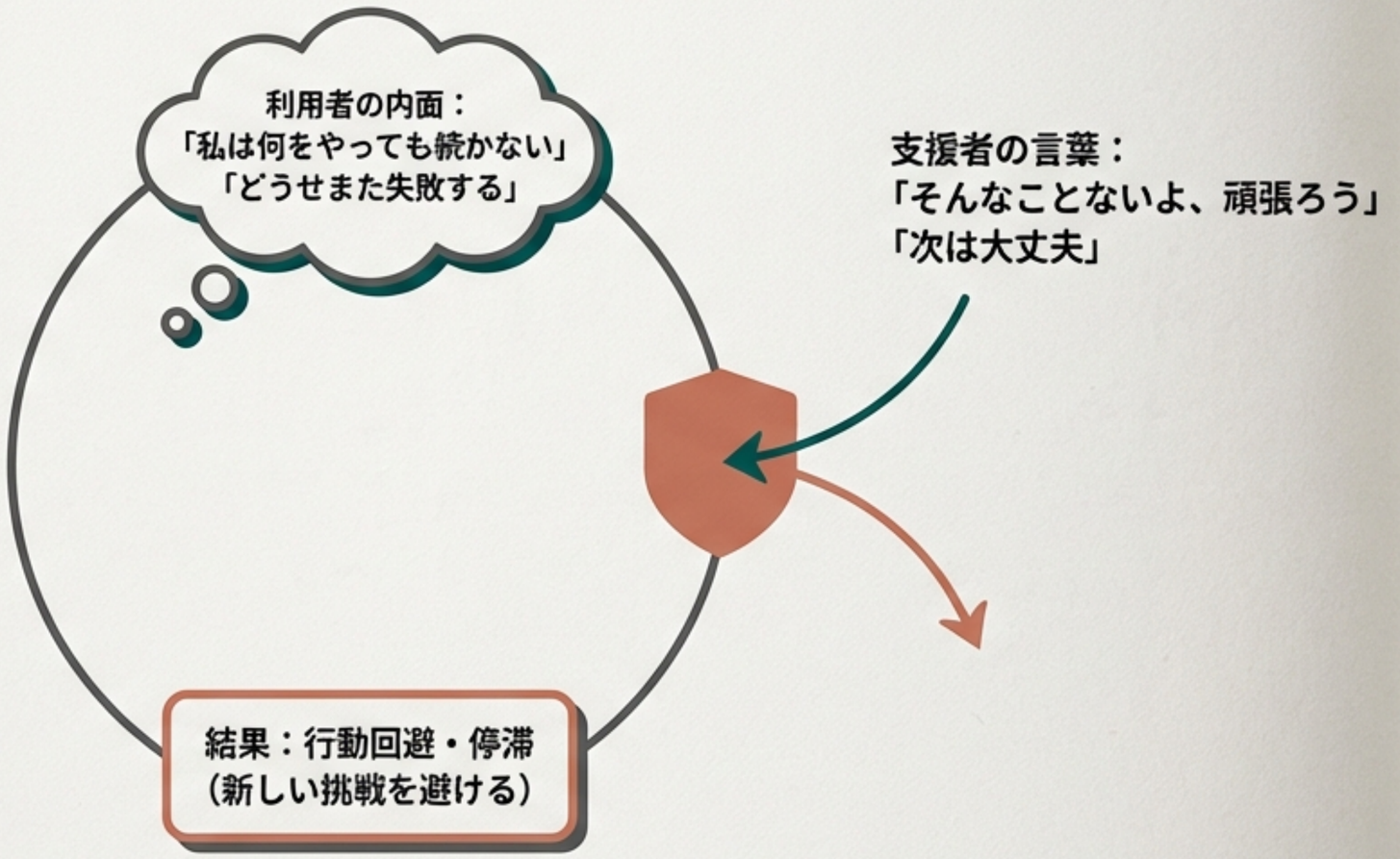
利用者の「物語」を書き換える

ナラティブ・アプローチ実践ガイド：問題中心の語りから、可能性の語りへ

就労継続支援B型事業所向け / 支援員・サビ管・管理者用ハンドブック

NotebookLM

なぜ「正論」や「励まし」だけでは行動が変わらないのか？



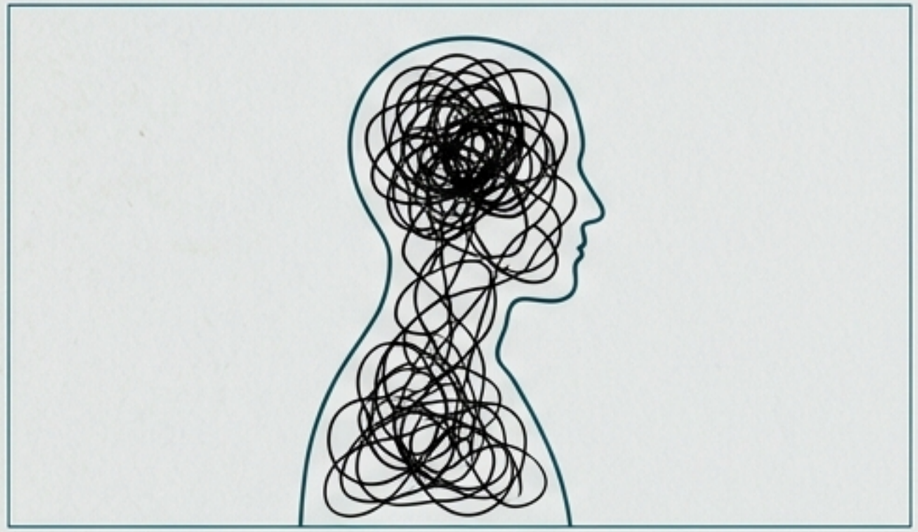
> Key Insight: 過去の失敗体験が強い利用者は、新しい提案に対して「また失敗する」と自動的に判断してしまう。この「物語」が変わらなければ、いくら正論を伝えても行動は変わりにくい。

NotebookLM

ナラティブ・アプローチ：問題を「人」から切り離す

問題を否定するのではなく、問題一色の語りをほぐして、本人の中にある「別の物語（可能性）」を見つける支援技法。

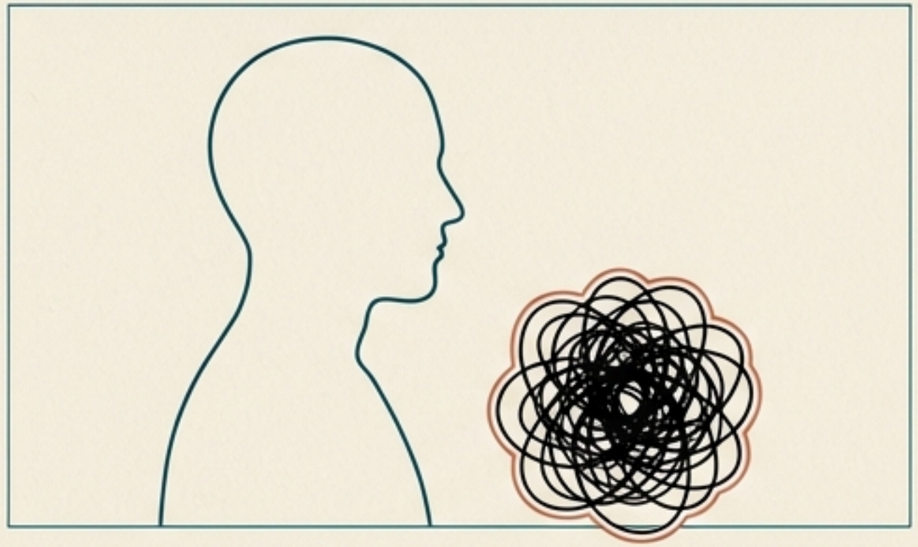
従来の視点



「その人が問題だ」

アプローチ：欠点を修正しようとする。
結果：自己否定が強まる。

ナラティブの視点



「問題が問題であり、その人は問題ではない」

アプローチ：問題と人を分けて扱う（外在化）。
結果：対処する力が湧く。

NotebookLM

現場導入の5ステップ：物語の再編集フロー



支援者の役割は答えを与えることではなく、本人の語りを広げること。

NotebookLM

Step 1 問題の外在化：言葉の変換ガイド

「あなたが悪い」という文脈を、「困りごとが生活に影響している」という文脈へ変換する。



Before（内在化の語り）	After（外在化の語り）
「あなたが続かない」	「続きにくくする状況がある」
「あなたが弱い」	「疲れが重なると対処が難しくなる」

REWRITE

NotebookLM

Step 2 例外探索：「問題が起きなかった時」を探す

うまくいった日、困りごとが小さかった場面、助けになった行動を丁寧に拾う。



The Golden Questions

- 「最近、少し楽だった日はいつでしたか？」
- 「その時、何が違っていましたか？」
- 「どうやってその状況をやり過ごせましたか？」

NotebookLM

Step 3 意味づけの再構成：偶然を「必然」に変える

支援者が評価するのではなく、本人自身の言葉で「なぜできたか」を言語化してもらう。



例外場面の発見（できたこと）

↓

質問：「なぜそれができたのですか？」

↓

本人が工夫や努力を語る → 重要：例外を「ただの偶然」で終わらせない。

↓

それを「あなたの強み」として認識する

NotebookLM

Step 4 & 5 記録と計画：変化の軌跡を残す

記録と計画 (Logbook)

Start (問題の語り)	開始時の不安や課題。「どうせ無理だ」
Middle (例外の語り)	発見された小さな成功。「この時は大丈夫だった」
End (可能性の語り)	新しい自己認識と目標。「次はこれを試してみる」

この3点を残すことで、次回面談時に変化を追いやすくなる。
短期目標はこの「新しい語り」に基づいて設定する。

NotebookLM

ケーススタディ：M事業所での実践事例

Before

- 課題：自己否定的な発言が多く、挑戦を避ける。「失敗するのが怖い」
- 対応：励ますのみで変化なし。

成功要因：「できない理由」探しをやめ、「できた場面」を支援の軸（ベース）に置いたこと。

After

- アクション：週1回のナラティブ面談、例外場面カードの作成。
- 結果：本人の自己表現が前向きに変化。新規作業への挑戦が増加。

NotebookLM

よくある失敗パターンと回避策



励ましだけで終わる

共感だけでは行動は変わらない。必ず「例外探索」から「目標化」まで進める。



解釈を押し付ける

支援者の物語（こうあるべき）ではなく、本人の物語を中心に扱う。

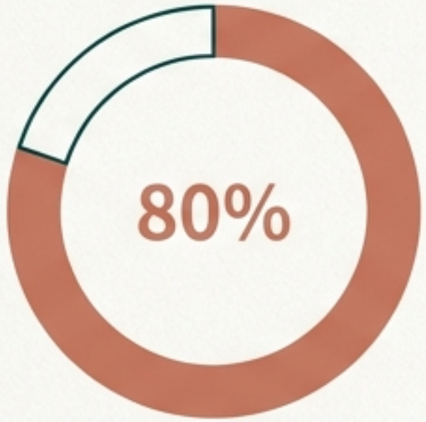


記録が抽象的

「前向きだった」とまとめず、本人の具体的な発言（原文）を引用して残す。

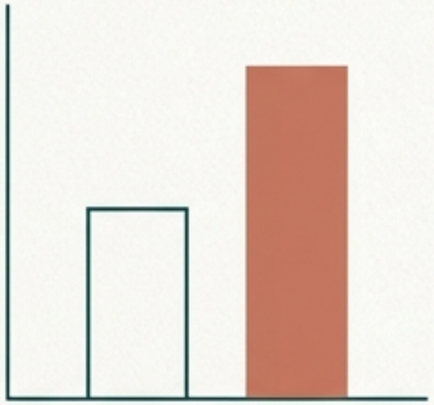
NotebookLM

運用の見える化：KPI・評価指標



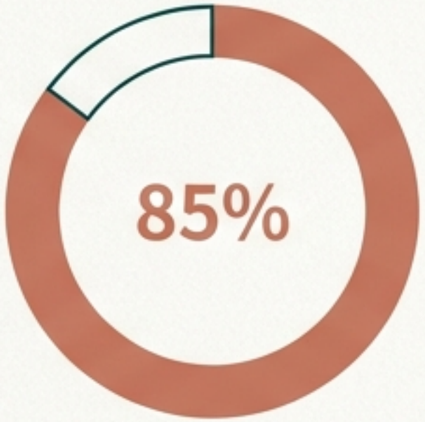
例外記録率
(目標 80%以上)

面談で例外場面が記録された割合



前向き語り増加率

面談記録内のポジティブな自己表現の推移

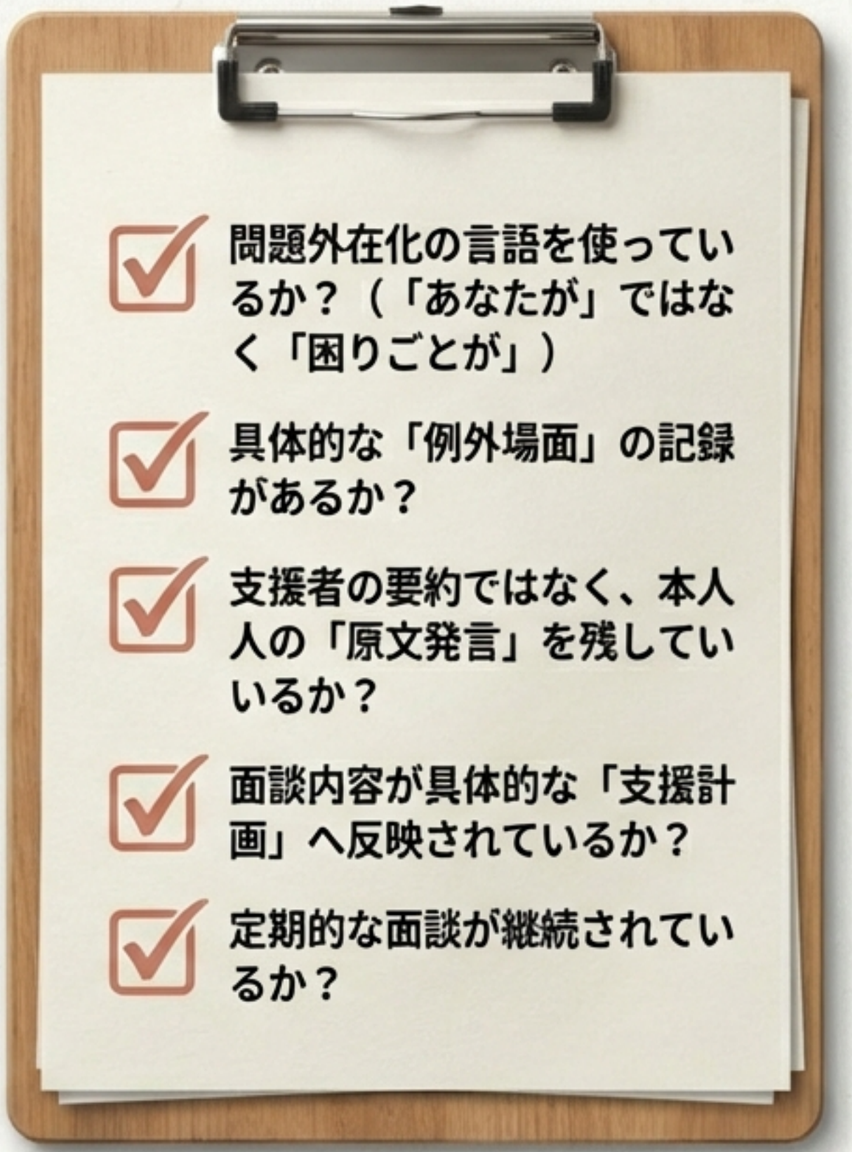


計画反映率
(目標 85%以上)

面談結果が短期目標に反映された割合

NotebookLM

監査・品質チェックリスト



NotebookLM

よくある質問（FAQ）

Q：ナラティブは時間がかかりませんか？

A：短時間でも可能です。たった10分でも「例外探索」を続けることで効果が出ます。

Q：問題が深刻なケースでも使えますか？

A：使えます。ただし、安全確保と医療連携を最優先しながら進めてください。

Q：記録のコツは？

A：完璧な文章にする必要はありません。本人の言葉を引用し、次の行動目標とセットで書くのが最も実務的です。

NotebookLM



結論：語りを変えることは、行動を変える土台になる

ナラティブ・アプローチは、問題を消すことではありません。
本人の尊厳を守りながら、埋もれていた「可能性」に光を当て、
新しい物語を共に紡ぐ実践です。

NotebookLM

関連法令・参照ガイドライン

- 障害者総合支援法
- 指定障害福祉サービス運営基準
- 就労継続支援B型事業所における支援指針

本資料は、利用者の自立と社会参加を促進するための
具体的な対話技法として作成されました。

NotebookLM