

にじが出るまで…

解決志向の
キーワード リソース／例外／解決像／機能する目標

主な目的：リスクアセスメントをしながら、リソースや解決について考える
活用場面：心配な子どもとの面談の中で

★このワークシートのねらいは…

明確な困りごとがあるとき、特に虐待やいじめなど、本人の安心安全をおびやかすような環境が想定される場合に使えるワークシートです。困った環境を雨にたとえ、その状態をアセスメントしつつ、解決（雨上がりの虹）に向けてできることを一緒に考えていく流れになっています。問題についてのみ焦点を当てるのではなく、子どもにとっての保護要因（リソース）を傘でイメージし、傘の下にある安心安全なエリアについても考えていきます。そして、それらを統合しつつ、できることを検討します。

★実施方法とアレンジのポイント

- 1 困りごとを確認します。枠は3つですが、個数にこだわらず、思いついたものを書き出します。
- 2 困難さの程度を小雨から台風の5段階で考え、○をつけます。
- 3 リソースとなりうるサポートを考えます。人でもものでも、過去の経験でも、自分の内にある力でも何でも構いません。安心安全を確保するための傘になりそうなものを書きます。
- 4 大変な中でも、今の時点で大丈夫なことや少しうまくいっていることなど、このまま続けるとよい部分について考えます。
- 5 すっかりよい状態になったらどんな感じなのか、具体的にイメージして書きます。
- 6 5の状態になるために今までやってきたことを整理し、他にできそうなことを検討します。本人や周囲の人の行動を、「誰が、何を」という形で書いていきます。
1対1の個別での実施に加え、複数の関係者で話し合いながら使うこともできます。



★留意点&困ったときの対応のヒント

自分の味方は誰もいない、何もかも困っていると訴える

3456が浮かばないことはよくあり、これを見出すための対話を丁寧に行うことが大切です。56を見つけるためにも、まずは34を考えていきます。

にじが出るまで…

今の状況

心配なこと、いやなこと
困っていること

自分のおかれた状況を
天気マークで表すと、
どんな感じでしょうか？

雨のいで



守ってくれる・応援してくれる・まえてくれる人・ものは？

今、安心なこと
だいじょうぶと思えること

今、なにかがなっていること
それなりにうまくいっていること



大変なとき、つらいときはなかなか見つかからないものだけど、
よく探すと、きっと何かあるはず！

希望する状況

にじが出て、すっかり安心になったらとき…
どんなふうになっている？



天気をよくするために、すでにやっていることは？（誰が、何を）



今より天気がよくなるために、これからできることは？（誰が、何を）



自分だけがかんばるのではなく、まわりの力も借りよう！
誰が何をするのがいいだろう？