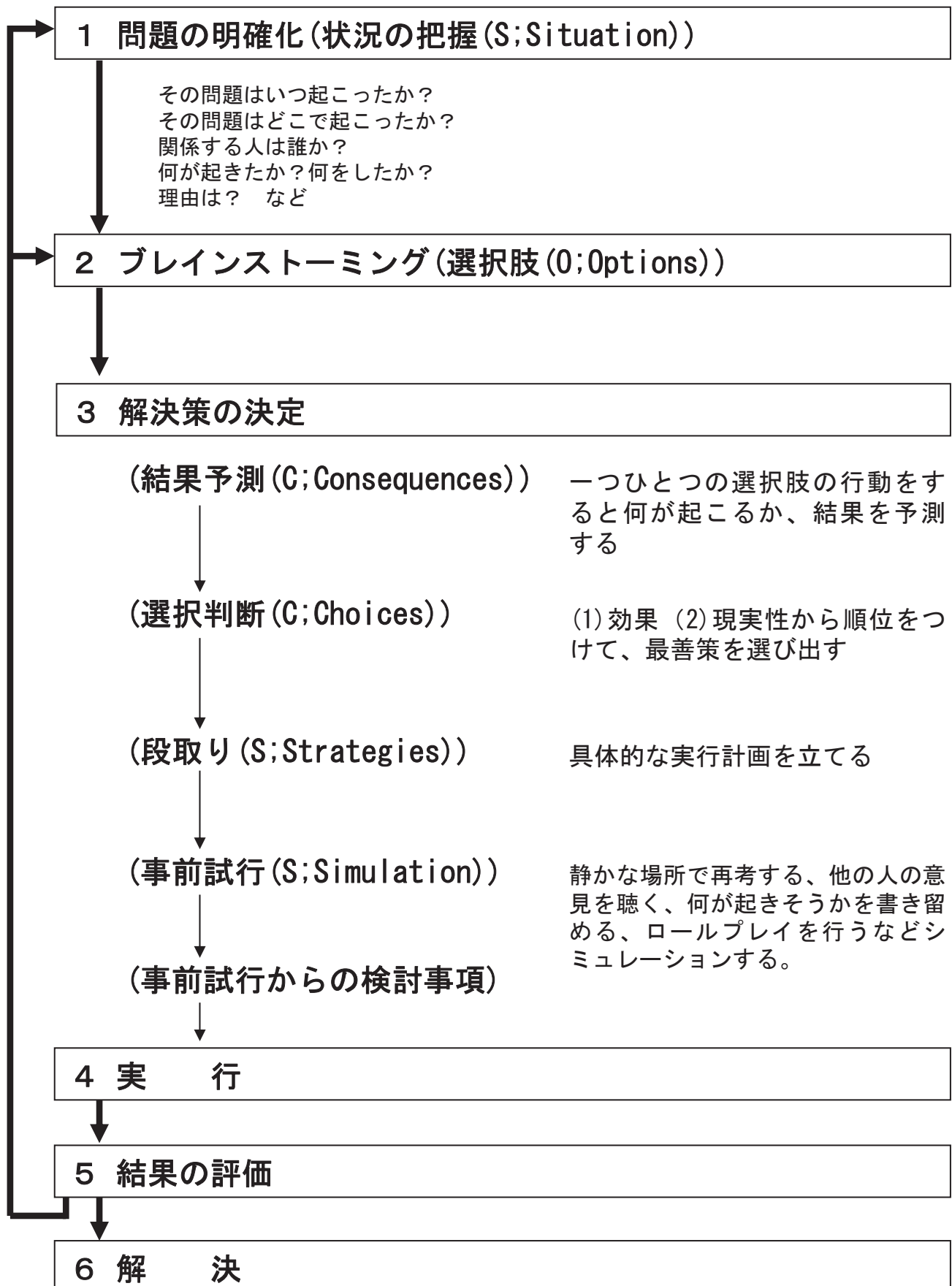


教材集

- 1 SOCCSS 法 実施の流れ
- 2 SOCCSS 法の活用のポイント
- 3 SOCCSS 法 実施用紙 (利用者用マニュアル)
- 4 SOCCSS 法 実施用紙
- 5 SOCCSS 法 支援者用記録用紙
- 6 SOCCSS 法 (簡略版) 実施の流れ
- 7 SOCCSS 法 (簡略版) 支援者用記録用紙

問題解決技法 (SOCCSS法)



■ SOCCSS法の活用のポイント

ソックス SOCCSS法 実施用紙

《状況把握》－《選択肢》－《結果予測》－《選択判断》－《段取り》－《事前試行》

状況把握

- ・ 本人を含めた、関係者全ての行動を記入します。
- ・ その際、「事実」のみを記入することが重要です。

選択肢

- ・ 問題を解決するための選択肢を考えます。
- ・ 問題や課題が生じているときに、実際に本人が行っていたことも選択肢に記載します。

結果予測

- ・ 選択肢を行うと、何が起こるか結果を予測します

選択判断

- ・ (1)効果、(2)現実性から、どの選択肢にするか検討します。

段取り:行動のプラン

- ・ 具体的な実行計画を立てます。
- ・ 課題分析のように箇条書きにリスト化します。場合によっては、フローチャートのような選択肢でも可能です。

■ SOCCSS法の活用のポイント

事前試行 の方法	一つ選ぶ
1. 静かな場所に腰を落ちつけ、いろいろな行動の選択肢と結果予測に基づき、 ↓ 最適な事前試行ができるか(できるか)を考える	
2. <ul style="list-style-type: none">・ 段取りを実行する前にシミュレーションします。	
3. <ul style="list-style-type: none">・ シミュレーションで「ロールプレイ」をする場合で、本人が自分の行動(動作や声、表情等)を自己認知できていないとき、ビデオに撮影して、本人と振り返るのも効果的です (ビデオセルフモニタリング手法)。	
4. 5.	

事前試行 からの検討事項

- ・ 段取り(行動プラン)のとおりに行うか、それとも修正等があれば、記載します。
- ・ 別のより良い段取り(行動プラン)があった場合も記載します。

実際の施行結果・その後の経過

- ・ 本人に対して、実施結果を確認します。
- ・ うまくいかなかった場合は、その理由を本人に聞きます。

ソックス SOCCSS法 実施用紙（利用者用マニュアル）

《状況把握》－《選択肢》－《結果予測》－《選択判断》－《段取り》－《事前試行》

状況把握	
関係する人 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; color: red;"> 起こった問題に関係する人は誰ですか？ （例：家族、職場の上司、同僚のAさん等） </div>	いつ <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; color: red;"> その問題はいつ起きましたか？（日時） </div>
何が起きた・何をした <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; color: red;"> その場面で ①何が起きましたか？ （まわりの人がしたことを含みます） ②自分が何をしましたか？ </div>	理由 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px; color: red;"> その問題が起きた理由はなんですか？ </div>

選択肢	結果予測	選択判断
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red;"> <ul style="list-style-type: none"> ・問題を解決するための選択肢を考えます ・実現可能かどうかは考えず、まずは選択肢を出しましょう ・今、問題や課題が起こっているときに、自分のしている行動も書きます ・自分がこれまでに行ったことも書きます </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red;"> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ選択肢を実行することで何が起こると思いますか？ </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red;"> <ul style="list-style-type: none"> ・選択肢に順位をつけ、自分が最善策と思うものを選びましょう ○選択肢を選ぶポイント <ul style="list-style-type: none"> (1) 効果 最も効果が高そうなものはどれですか？ (2) 現実性 解決策案を自らの力（時間やお金、労力など）で実行できますか？また危険性はありませんか？ </div>

段取り：行動のプラン
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: red; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・選んだ選択肢を実行するための具体的な行動プランを立てましょう </div>

事前試行の方法	・行動プランを実行する前に、選んだ選択肢や段取りについてシミュレーションしてみましょう	一つ選ぶ
1. 静かな場所に腰を落ちつけ、いろいろな行動の選択肢と結果予測に基づき、どんな事前試行ができるか(できないか)を考える		
2. 支援者、友人、家族、その他の人に、自分の考えた行動プランについて相談してみる		
3. 自分の選んだ選択肢と結果予測に基づき、その状況では何が起きそうかを書き留める		
4. 自分の選んだ選択肢を、2～3人で事前に演じてみる		
5. その他の方法	→上記以外の方法を記入します	

事前試行からの検討事項

- ・「事前試行の方法」で選んだ方法を実行して、わかったこと、気づいたこと等を確認します
- ・選択肢をそのまま実行するか、選択肢や段取りを修正・変更する必要があるか、または別のより良い方法があるかどうかを検討します

実際の施行結果・その後の経過

- ・選択肢を実行した結果を確認します
- ・結果がうまくいかなかった場合は、なぜうまくいかなかったかを確認していきます

SOCCSS 法 実施用紙

《状況把握》－《選択肢》－《結果予測》－《選択判断》－《段取り》－《事前試行》

状況把握	
関係する人	いつ
何が起きた・何をした	理由

選択肢	結果予測	選択判断

段取り:行動のプラン

事前試行の方法	一つ選ぶ
1. 静かな場所に腰を落ちつけ、いろいろな行動の選択肢と結果予測に基づき、どんな事前試行ができるか(できないか)を考える	
2. 支援者、友人、家族、その他の人に、自分の考えた行動プランについて、相談してみる	
3. 自分の選んだ選択肢と結果予測に基づき、その状況では何が起きそうかを書き留める	
4. 自分の選んだ選択肢を、2～3人で事前に演じてみる	
5. その他の方法	

<p data-bbox="196 1034 504 1066">事前試行からの検討事項</p>

<p data-bbox="196 1514 577 1545">実際の施行結果・その後の経過</p>
--

SOCCSS 法 支援者用記録用紙

- ・本記録用紙は、あくまで例であり、本人（対象者）の状況に合わせて、実施の仕方（話し方、セリフ等）を柔軟に変えること。

■実施上のポイント

目的	<ul style="list-style-type: none"> ・「状況把握」欄は、何か問題を起こした場面等の振り返り（検証）を行う。 ・原因探しをするためではなく、より社会的に適切な手段を考える。
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・予測性：予測性を習得させる練習のために行うこと。 ・納得性：本人が納得して「やってみよう」と思うこと。
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・必ずしも対象者本人 1 人だけで SOCCSS 法をできるようにすることが目的ではない。 ・本人が書くことが難しければ、代わりに支援者が書く。1 人で難しければ支援者とともに行う等でよい。

(1) 導入部分

	支援者の実施手順（セリフ）	記 録
相談開始	今日は、よろしくお願いします。	
相談の趣旨説明	今日は、これから（相談内容）について相談をしたいと思います。	
問題点の概要	※本人 「〇〇について困っています。実はこういうことがあって…」	
問題の確認	「〇〇という問題が続いていて、いろいろ試しているけれどもうまくいかずに困っている」ということですね。	

(2) 状況把握

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
それでは、まず「状況把握」から始めたいと思います。	
①関係する人は誰ですか？	
②その問題はいつ起きましたか？	
③何が起きましたか？何をしましたか？	
④理由は？	
ありがとうございました。 問題の状況を整理すると（ ） ということですね	

(3) 選択肢

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・では、次に問題を解決するための選択肢（解決策の案）を考えます。	
・どんな解決策が考えられますか？	
・選択肢の中には、問題が生じているときにあなたが行っている行動も書きます。	

<p>【選択肢出しを促す投げかけ例】</p> <p><アイデアを広げる></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 選択肢は、できるだけたくさん出しましょう ・ ばかばかしく思える案でも、とりあえず出しましょう ・ 他にはどんな案が考えられますか？ <p><過去の解決策></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実際にやったことのある解決策は？ <p><仮定></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ もし、あなたが考えた選択肢は必ず実現するとしたら、どんな案を出しますか？ <p><例外></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 過去に問題が起きてもおかしくない状況なのに、例外的に問題が起きなかったとき、あなたはどんなことをしましたか？ <p><当面の行動指針></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 次に何からできそうですか？ ・ どこから手を付けられそうですか？ 	
---	--

(4) 結果予測

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・ では、次に何が起ころか結果予測について考えてみます。	
・ 選んだ選択肢を実行することで、どんなことが起ころそうですか？	
(解説) ・ もし、〇〇を選んだ場合、(想定される結果)となると考えられます。	

(5) 選択判断

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・ では、次に出した選択肢に順位を付け、あなたが最善策と思うものを選んでみましょう。選ぶポイントは「効果」と「現実性」です。	
① 効 果 ・ その解決策案で、あなたが望むものを得ることができますか？	

② 現実性 ・その解決策案はあなた自身の力で実現できますか？危険性はないですか？	
・では、今回取り上げる解決策は〇〇ということ でよろしいですか？	

(6) 段取り：行動のプラン

支援者の実施手順（セリフ）	記録
・では、次に具体的な実行計画を立てましょう。	

(7) 事前試行

支援者の実施手順（セリフ）	記録
・では、実際に実行に移す前に、選んだ選択肢や段取りについてシミュレーションしてみます。	
・このシートにある「事前試行の方法」から一つ選びましょう。	
①別の場所で1人で考える。	
②他の人等に相談する	
③（自分が選んだ選択肢と結果予測について）実際に実行したときに何が起きそうか書き留める。	
④ロールプレイする。	
⑤その他の方法。	

(事前試行の実施)

支援者の実施手順（セリフ）	記録
・では、事前試行をしてみましょう。 【その場所で試行できない場合】 ・次回の相談で、事前試行を試してみた結果を教えてください。	

(8) 事前試行からの検討事項

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<ul style="list-style-type: none">・「事前試行の方法」で選んだ内容を行ってみて、どうでしたか？・事前試行の結果、何が起きたのかについて教えてください	
<p>【事前試行の結果、実行してみようと思った場合】</p> <ul style="list-style-type: none">・では、このまま実際に実行してみますか？・選択肢や段取りの修正等がありますか？ <p>【事前試行の結果、実行しない場合】</p> <ul style="list-style-type: none">・別のより良い方法がありましたか？・他の選択肢で事前試行をしてみますか？	

(9) 実行

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<ul style="list-style-type: none">・では、選んだ選択肢（段取り：行動のプラン）を実行してみましよう。 <p>【その場所で実行できない場合】</p> <ul style="list-style-type: none">・次回の相談で、実行の結果を教えてください。	

(10) 実際の施行結果・その後の経過

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<ul style="list-style-type: none">・実行してみた結果はいかがでしたか？	
<p>【上手くいった場合の問いかけ】</p> <ul style="list-style-type: none">・うまくいきましたね。今後もこの取り組みを続けてみますか？ <p>【上手くいかなかった場合の問いかけ】</p> <ul style="list-style-type: none">・上手くいかなかったのは、どうしてですか？	

(11) 相談継続の判断

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<p>【問題が解決した場合】</p>	
<p>【問題が解決しなかった場合】</p>	

2. 実施上の留意点

その問題に対して、本人が困っていない場合

次のような方法もある。

(1) 本人に対して、問題によって引き起こされる結果(不利益)を見せる。

(例) ①「(あなたのとった言動に対して) 会社はこう思っている」と伝える(会社の協力、同意は必要)。

②「このままでは、どうなるのか?」、「どんな不利益が起きるのか?」ということを、本人に問いかける。

(2) 本人の希望と絡めて相談を進める。例えば、身だしなみに課題があり、それをテーマとして取り上げたい場合、本人に「働きたい」という希望があれば、「どうすれば働けるか?」「働くための準備には何があるか?」といったところから相談を始め、徐々に課題に働きかけていくように進める。

本人から問題に対する解決策案が出てきにくいことが想定される場合

これまでの本人へのアセスメントの状況から、本人自身から選択肢が出にくいことが想定される場合がある。そのような場合は、本人の状況や周囲の環境を踏まえて、SOCCSS 法簡略版のやり方で、支援者から3つ程度の選択肢の案を提示できるように準備しておく。

SOCCSS 法（簡略版） 支援者用記録用紙

- ・本記録用紙は、あくまで例であり、本人（対象者）の状況に合わせて、実施の仕方（話し方、セリフ等）を柔軟に変えること。

■実施上のポイント

目的	・ジョブコーチ支援等、就労支援で時間等物理的制約を伴い、本人から選択肢が出にくい場合や選択肢が絞り込みにくい等に簡略版を使う。
ポイント	・SOCCSS 法と同様に、結果予測と本人の納得を大切にする。 ・本人に合った選択肢を提示するが、特定の選択肢に誘導することはしない。
留意点	・SOCCSS 法（簡略版）を使用することで、SOCCSS 法における自己決定の重要なプロセスの一部がなくなることに留意すること。

（１）個別相談での確認事項

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
それでは、まず困った状況について教えてください。	

（２）支援者から複数の選択肢の提示

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・この選択肢で行うのはどうですか？	
【選択肢 1】	
【選択肢 2】	
【選択肢 3】	

（３）選択肢の検討

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・この選択肢を行ったらどうなりますか？解決しそうですか？	

(4) 選択肢の決定、シミュレーションの実施①

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<ul style="list-style-type: none">・では、選んだ選択肢について、具体的な段取り（行動のプラン）を立てましょう。	

(5) 選択肢の決定、シミュレーションの実施②

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
<ul style="list-style-type: none">・では、実際に実行に移す前に、選んだ選択肢や段取りについてシミュレーションしてみます。	
<ul style="list-style-type: none">・シミュレーションの方法としては、○ ○をする方法等がありますが、やってみたいことはありますか？	
では、事前試行してみましょう。	

(7) 実施

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・（セリフなし）	

(8) 実施結果の評価・とりまとめ

支援者の実施手順（セリフ）	記 録
・ 実行してみた結果はいかがでしたか？	
【上手くいった場合の問いかけ】 ・ うまくいきましたね。今後もこの取組を続けてみますか？	
【上手くいかなかった場合の問いかけ】 ・ 上手くいかなかったのは、どうしてですか？	

3. 実施上の留意点

その問題に対して、本人が困っていない場合

次のような方法もある。

(1) 本人に対して、問題によって引き起こされる結果(不利益)を見せる。

(例) ①「(あなたのとった言動に対して) 会社はこう思っている」と伝える(会社の協力、同意は必要)。

②「このままでは、どうなるのか?」、「どんな不利益が起きるのか?」ということ、本人に問いかける。

(2) 本人の希望と絡めて相談を進める。例えば、身だしなみに課題があり、それをテーマとして取り上げたい場合、本人に「働きたい」という希望があれば、「どうすれば働けるか?」「働くための準備には何があるか?」といったところから相談を始め、徐々に課題に働きかけていくように進める。

本人から問題に対する解決策案が出てきにくいことが想定される場合

これまでの本人へのアセスメントの状況から、本人自身から選択肢が出にくいことが想定される場合がある。そのような場合は、本人の状況や周囲の環境を踏まえて、SOCCSS 法簡略版のやり方で、支援者から3つ程度の選択肢の案を提示できるように準備しておく。

SOCSS 法（簡略版）

