令和 8 年度第 2 回 地域意見交換会

業務のデトックスシート

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

溜まった疲れや「ついやりすぎてしまうこと」を「デトックス」するための棚卸しです。
このシートは正解を探すためのものではありません。
ご本人が本来持っている力や、地域の支える力に期待するステップとしてご活用ください。

Step 1 職務の境界線と距離感のセルフチェック

個人ワーク ※当てはまるものに✓を入れてください

先回り・過干渉

- ☐ 本人がつまずきから学ぶ機会を、先回りして解決してしまっている。
- ☐ 本人が自分で考える前に、よかれと思って答えを提示している。
- ☐ 本人が求めていないことまで「こうした方がいい」と干渉している。

代弁・代行

- ☐ 本人が言葉に詰まると、待てずに代わりに話している。
- ☐ 本人がやるべき連絡・手続き・作業を代わりに行っている。
- ☐ 本人の意向を確認せず、自分の判断で動いている。

境界・踏み込み

- ☐ プライベートな悩みや家庭の事情にまで踏み込んでいる。
- ☐ 本人と他者との対話に、常に自分が介入している。
- ☐ 「自分がいないと、この人は困る」と感じることがある。

抱え込み

- ☐ 頼まれると、役割の範囲を超えても引き受けている。
- ☐ 他の機関や部署に任せられることを、自分で行っている。
- ☐ あとで指摘されないよう、念のための対応が増えている。

● ✓をつけた中で、労力がかかっていると感じる項目を書いてください

● その関わりをしている理由は、どれに近いですか（複数可）

- ☐ **本人の改善・解決**
  本人の状況を良くしたい。課題の改善や解決に向けて、こちらが先に動いてしまう。
- ☐ **成果・期限**
  成果を求められている。実績や期限があり、本人に業務の成果を上げてもらう必要がある。
- ☐ **自分の安心・効率**
  自分でやった方が早く、安心できる。任せて待つより、自分で進めてしまう。
- ☐ **周囲の期待・関係**
  周囲の期待に応えたい。家族・企業・関係機関からの依頼を断りにくい。あとで指摘されたり、本人や周囲との関係が悪くなったりしないよう、先に対応してしまう。

Step 2 距離を置く価値の言語化

本人の「自己決定」や「成長」への変化

一歩引いたら、本人にどんな変化が起きそうですか
（期待できること・心配なこと）

関わりの「質」と「継続性」の変化

自分の負担はどう変わり、余裕ができた時間を何に使えそうですか

Step 3 グループワーク・気づきのメモ ※グループ共有時に記入

◆ 他の方から得た視点などの気づき・「手放せそうな業務」のヒント

✓ 年明けからの具体的なアクション（小さなことでも OK）

※ワークショップ終了後、各自の「気づき」としてお持ち帰りください。

障害者就業・生活支援センター　ビック・ハート松戸