

# ロジカルアセスメント実践講座 要約資料

受講生の皆様へ

この資料は、ロジカルアセスメント実践講座の要点をまとめたものです。日々の実践にお役立てください。

## ■ 講座のテーマ

「頭の中を見える化して優先順位をつける」

IMの知識が増えるほど「どれから話す?」「どう整理する?」と迷うことが増えます。

この講座では、その"迷い"を地図のようにスッキリ整理できる考え方を身につけます。

## ◆ 3つのゴール

### 1. 頭の中を見える化する

散らかった情報を整理して全体像を把握

### 2. 順番を整理する

IM→状態→原因→行動の筋道を立てる

### 3. 最初の一歩を決める

優先順位をつけて、実行可能な提案を作る

## ■ アセスメントの本質

IMは「地図」、アセスメントは「ナビ」

- IM (地図) : クライアントの現在地を示す
- アセスメント (ナビ) : 現在地から目的地への最適ルートを案内する
- 目的: クライアントの行動変容を促すこと

## ▼ 避けるべき「微妙なアセスメント」の特徴

### [NG] 読み上げだけ

「右下が多いですね」→だから何?となる

### **[NG] 因果が不明確**

「代謝が落ちています。精油を使いましょう」→なぜ精油なのか不明

### **[NG] 提案が曖昧**

「バランスの良い食事を」→具体的に何をすれば?

### **[NG] 情報過多**

あれもこれも伝えすぎて、何から始めればいいか分からぬ

## ◆ 良いアセスメントの5つの条件

1. 現状翻訳: IMの数値を平易な言葉で解説
2. 明確な因果関係: 「なぜ?」を明示する
3. 具体例: 生活シーンと結びつけた説明
4. 行動提案: 時期・量・頻度まではっきり示す
5. 納得感UP: 「なるほど!」→「やってみよう!」を引き出す

## ■ 王道4STEPフレームワーク

### **STEP1: IM読み取り**

客観的なデータ把握

例: 「右下が多い」「左上が少ない」

### **STEP2: 状態特定**

具体的な状態に翻訳

- 右上多い = 脳が過剰に働いている - 左下少ない = 婦人科系、自律神経系の働き低下 - 右下少ない = 代謝、筋肉の活動量低下 など

### **STEP3: 原因分析**

「なぜその状態か?」を深掘り

- 生活習慣(食事、睡眠、運動) - 心理状態(ストレス、悩み) - 環境要因(仕事、人間関係)

### **STEP4: 行動提案**

具体的・実行可能なアクション

- 何を・いつ・どのくらい・どのように - 無理のない優先順位付け

## ■ 2つの整理ツール

### 【方法1】 ポストイット法

やり方 1. 1付箋=1情報 で書き出す 2. **IM**カラーに分けて 整理する 3. 客観的事実のみ を記載 (仮説は別紙)

3ステップ - 出す: 頭の中の情報を全部出す - 見る: 全体を俯瞰する - 整える: 種類別に分けて並べ替える

メリット

[○] 再利用しやすい

[○] 優先順位の決定が速い

デメリット

[△] 関係性が見えづらい

### 【方法2】 マインドマップ法

やり方 1. 中心に **主訴** を書く 2. 第1層: **IMグラフ** の傾向 3. 第2層: **関連要素** (症状、生活習慣等) 4. 第3層: **影響・仮説** 5. 第4層: **具体的な行動提案**

メリット

[○] 関係性が直感的に分かる

[○] 抜け漏れチェックがしやすい

デメリット

[△] 細分化しすぎると分かりづらい

[△] 慣れが必要

## ◆ 優先順位付けの3つの基準

伝える内容は 「少なく、明確に、順番をつけて」

### 1. 主訴との関連度

クライアントが最も困っていることに直結するか?

### 2. 実行しやすさ

すぐに、無理なく始められるか?

### 3. 即効性

短期間で変化を実感できるか?

## ■ 提案のテンプレート

「○○だから△△。だから□□をしよう。」

具体例

### [Before] 改善前

「右上が多いので脳が働き過ぎています。考え事を減らしましょう」

→ 抽象的で実行できない

### [After] 改善後

「右上が多く脳が活性化しすぎています。これは寝る前のスマホが原因と考えられます。寝る1時間前からスマホをOFFにして、睡眠の質を改善しましょう」

→ 具体的で実行可能

## ■ 実践事例

### 【事例1】 右上多め、左下少なめ（入眠困難の主婦）

IM: 右上↑、左下↓

状態: - 脳活性過剰（交感神経優位） - 消化機能低下

原因: - 寝る直前までスマホを見ている - 夕食が遅い（21時以降） - 考え事が多い

行動提案: 1. 最優先: 寝る90分前からスマホNG 2. 夕食は20時までに済ませる 3. 寝る前に10分間のストレッチ

### 【事例2】 右下多め（水分不足、循環低下）

IM: 右下↑

状態: - 体内の水分不足 - 血液循環の低下

原因: - 1日の水分摂取量が500ml程度 - 長時間のデスクワーク

行動提案: 1. 最優先: 1日1.5Lの水分摂取（デスクに水筒を置く） 2. 会議前後に必ず一口飲む習慣づけ 3. 1時間に1回、立ち上がって軽く体を動かす

## ■ 実践のポイント

### ロジカル思考の重要性

#### 感覚的読み解き

[NG] 「なんとなく」「経験的に」

[NG] 人によって解釈が異なる

[NG] 再現性が低い

#### ロジカルな読み解き

[OK] 根拠が明確

[OK] 誰が分析しても同様の結論

[OK] 説明力が高い

### 5W1Hを意識する

- **What** (何を) : 具体的な行動内容
- **When** (いつ) : タイミング
- **Where** (どこで) : 場所
- **Who** (誰が) : 対象者
- **Why** (なぜ) : 理由・根拠
- **How** (どのように) : 方法・量

### 仮説と事実を分ける

- **事実**: IMから読み取れる客観的データ
- **仮説**: 推測・可能性（「～と考えられます」）

仮説は別紙・メモに記載し、提案時に混同しないように注意！

## ■ ワークで使うフィードバック観点

提案を作ったら、以下をチェック:

[チェック1] 抜け漏れはないか?

主訴に対して必要な情報が揃っているか

[チェック2] 優先度は明確か?

何から始めればいいか分かるか

[チェック3] 行動は具体的か?

5W1Hで説明できるか

[チェック4] 実行可能か?

クライアントが無理なくできるレベルか

## ■ まとめ

### ロジカルアセスメント = 3つの要素

1. 現在地 (IM) : 客観的データから状態を把握
2. 背景 (因果分析) : なぜその状態なのかを明確に
3. 具体的・優先度付き提案: 今すぐ行動できることを厳選

### 提案の構造

根拠・理由 → だからどうする → 具体的な行動

### クライアントの行動変容を最大化するために

- 伝える内容は 一点突破 で明確に
- 負担過多にせず、今すぐできることを提案
- 「なるほど!」から「やってみよう!」へつなげる

## ◆ 講座後の実践ステップ

1. 自分のIMチェック を分析してみる
2. ポストイット/マインドマップ で情報整理の練習
3. 身近な人 で4STEPを実践
4. ケーススタディ を積み重ねる
5. 反復練習 で型を身につける

継続的な学びで、クライアントに真に役立つアセスメント力を磨いていきましょう！