

生活習慣やストレス対処等支援技法の 個別相談への活用

～職場適応を促進するための相談支援ツール集の作成～

障害者職業総合センター 古野 素子・森田 愛

1. はじめに

障害者職業総合センター職業センター（以下「職業センター」という。）では、気分障害等により休職中の方々の職場復帰を支援する「ジョブデザイン・サポートプログラム」、発達障害者の就職・職場定着を支援する「ワークシステム・サポートプログラム」および高次脳機能障害者の就職・職場定着支援プログラムを実施しています。これらのプログラムを通して、就職や復職に必要なスキルの習得を支援するとともに、効果的な支援技法の開発にも取り組んでいます。

こうした取組の中で、全国の地域障害者職業センター（以下「地域センター」という。）からは、ストレス対処など職場適応に関する課題に対応したグループワーク（小集団形式）プログラムの内容を、個別の相談支援（マンツーマン）にも活用できる教材やツールの開発を求める声が寄せられました。

このニーズを受け、職業センターでは令和4年（2022年）4月から令和6年（2024年）3月にかけて、「職場適応を促進するための相談支援ツール集」の作成に取り組みました。本報告では、地域センターにおけるツールの活用事例等を通じて、効果的な支援方法を検討した結果を紹介するとともに、相談支援ツール集の活用にあたっての工夫点や留意事項について報告します。

2. 相談支援ツール集の作成について

令和4年（2022年）、全国の地域センター52所（支所含む）を対象に「支援技法の開発ニーズ等に関するヒアリング調査」を実施しました。この調査で、個別の相談支援において活用したい支援プログラムのテーマについて尋ねたところ、「生活習慣に関する支援（生活習慣の改善、習慣化のコツ）」「ストレス対処に関する支援（怒りの対処策、ストレス対処）」等のニーズが上位に挙げられました（図1）。

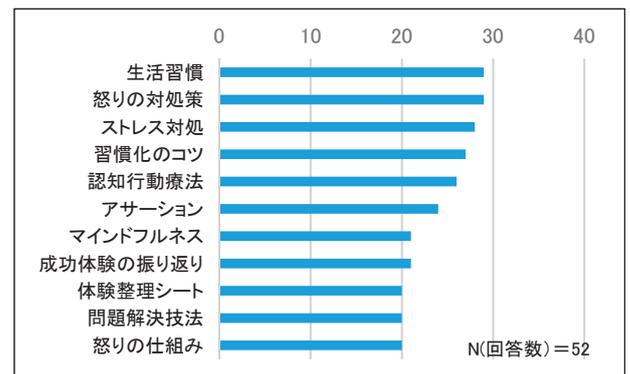


図1 希望の多かったテーマ(20以上希望があったもの)

また、支援プログラムを個別相談に転用する際に活用したい場面や活用を促進するための方法について尋ねたところ、表1のような回答が寄せられました。

表1 支援プログラムの個別相談への転用に係るニーズ (抜粋)

活用したい場面	活用促進の方法
・導入・動機づけ	・可視化できる
・知識付与	・コンパクトな相談に対応できる
・対処方法の検討	・自学自習できる
・定着・習慣化を目指す支援	

これらの意見を踏まえ、職業センターではこれまでに実施してきた「生活習慣」「ストレス対処」に関連するツールについて、個別相談における導入・

動機づけ、知識付与、対処方法の検討、定着・習慣化の各段階に対応できるよう改良することとしました。また、改良にあたっては、職業センターのプログラム利用者との個別相談の場面で試行を重ねながら、相談内容の「可視化」や「コンパクトな相談」への対応が可能となるよう、ツールの使用感の検証を行いました。改良されたツールの一例を図2に示します。

＜体験整理シート（2023版）＞

- ・「体験整理シート」は、対象者がストレスを感じた状況、出来事を整理するところから相談を行いたい場合に活用することができます。
- ・対象者の状況やニーズによっては、「対処方法を検討しよう」から行うこともできます。

私たちの思考・気分・行動はそれぞれ影響しあっているため、「状況」「思考」「気分」「身体の変化」「行動」に分けて書き出すことで、俯瞰して見ることができ、生じている悪循環を客観的に理解しやすくなる効果があります。

専門的な知識が少ない場合であっても、このようなシートの使い方や効果が説明できるよう、説明用の「資料」も併せて作成しましたので、ご活用ください。

【相談への活用例】

- ・事前にシートを記入してもらい相談することで、状況等を一から確認する必要がなく、相談時間が短縮できる。
- ・オンライン相談の場合も、事前準備や場面の共有がスムーズにでき、効果的に相談ができる。
(e-ラーニングを活用した訓練や職場体験実習など、訓練場面やストレスを感じた場面が見えない場合の振り返りや相談にも活用できる。)

このような困りごとはありませんか？

難な出来事が頻るなかで寝てしまっている...

どう対処できるか考えたい気持ちはあるが、何からどう考えればいいかわからない...

自分様→(悩)→(悩)→(悩)

ストレスを感じた出来事を整理する・対処方法の検討に役立つ「体験整理シート」を書いてみよう①

体験整理シートとは

私たちの思考・気分・身体・行動はそれぞれ影響しあっています。ストレスを感じた出来事(ストレス体験)を、「状況」「思考(考え)」「気分」「身体の変化」「行動」に分けて書き出すことで、ストレスに感じた体験を整理し、対処方法を考えるためのシートです。(個別行動療法の基本となる考え方を参照してください。)

【認知行動療法の基本となる考え方】

状況 ↔ 思考(考え) ↔ 気分 ↔ 身体の変化 ↔ 行動

相互作用

【個人】

対処方法を検討しよう

⑥これまでに試してみた対処方法

⑦これから試してみたい対処方法

⑧これまでに試してみた対処方法

⑨これから試してみたい対処方法

説明用 資料「体験整理シートを書いてみよう」

図2 改良した相談支援ツールの例「体験整理シート」

改良したツールについては、主に知識付与に関するツールを「資料」、状況や捉え方、考えなどを可視化できるワークシートやチェック表等を「シート」として区分し、これらを整理・統合し「職場適応を促進するための相談支援ツール集」として取りまとめました（表2参照）。



図3 相談支援ツール集

表2 相談支援ツール集の構成

目的	内容	ツール		
生活習慣	導入	資料	考えてみませんか？「生活習慣」	
		シート	生活習慣 自己チェック表	
	知識付与	「睡眠」	資料	「睡眠」
		「食事」	資料	「食事」
「運動」		資料	「運動」	
目標設定	「習慣化」についての資料、シートを活用			
ストレス対処	導入・知識付与	資料	ストレスに感じた出来事を整理する・対処方法検討に役立つ「体験整理シート」を書いてみよう①	
		資料	「体験整理シート」を書いてみよう② ストレス対処を考えよう	
		資料	「体験整理シート」を書いてみよう③ 「対処方法」を検討しよう（効果の検証）	
		シート	体験整理シート（2023版）	
	対処方法の検討	「思考（頭に浮かんだ考え）」にアプローチする	資料	コラムシートを書いてみよう
			シート	コラムシート
		「気分」にアプローチする	資料	セルフトークを考えよう
			資料	「怒りのしくみ」を知ろう
		「身体」にアプローチする	シート	怒りへの対処方法リスト
			シート	アンガーログを書いてみよう
		「行動」にアプローチする	シート	アンガーログ（2023版）
			シート	リラクゼーション 対処方法リスト
		その他	シート	対処方法 リラクゼーション（呼吸法、漸進的筋弛緩法、ウォーキング、ストレッチ）
			資料	問題状況分析シートを書いてみよう
			シート	問題状況分析シート（職場での解決策検討用、主治医との相談・通院用）
			シート	ちょっぴり楽になる考え方・行動を考えるシート
			資料	コミュニケーションスキル～アサーション～
			シート	DESC法 ワークシート
習慣化	目標設定	資料	「習慣化をめざそう」	
		シート	「行動目標を考えよう」	
		シート	「行動ノート」	

3. 活用事例を通しての効果検証

令和5年（2023年）、東京、千葉、静岡、栃木、鳥取の5つの地域センターを対象に相談支援ツール集の活用事例の収集および各センターの支援担当者を対象としたグループヒアリングを実施し、ツールの使用感や支援効果に関する意見の把握を行い、効果的な活用方法について検討を行いました。活用事例の一例を表3に示します。

表3 相談支援ツールを活用した支援事例（一例）

活用事例	活用したツール
<p>【課題】 夏場の体調不良による早退・欠勤があった（朝食を食べる習慣がなかった）</p> <p>【結果】 「フルタイムで働きたい」を目指し、体力をつけるために今できる行動目標として「朝ごはんを毎日食べる」に取り組んだ結果、食習慣が改善でき、体力が向上、欠勤が大幅に減った（R4夏10回→R5夏1回） ○行動ノートの活用で習慣化が図れた</p>	<p><資料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事 ・習慣化をめざそう  <p><シート></p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動ノート 
<p>【課題】 ストレスや疲労の影響が、頭痛等身体的不調として現れやすい傾向があった</p> <p>【結果】 休憩時間の過ごし方（疲労の対策）を具体的に行動レベルで検討できた（同僚の話を通るといえる考えはなく聞き続けて疲れていたが「その場の立ち去り方」等を考えることができた） ○本人がどのような場面でどう感じているのか、どこで疲れるのかを可視化でき、周囲のスタッフとも共有できた</p>	<p><資料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験整理シートを書いてみよう①② <p><シート></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体験整理シート（2023版） <p>※図2参照</p>
<p>【課題】 怒りによる衝動的な行動をとることがあった（大きな音を立てて突然退室する等）</p> <p>【結果】 「怒りが生じる」前にとり得るストレス対処を、「怒りへの対処方法リスト」を参考に検討し、怒りの感情に巻き込まれることなく行動できるようになった ○他者の取組例を参考に検討ができた</p>	<p><資料></p> <ul style="list-style-type: none"> ・「怒りのしくみ」を知ろう  <p><シート></p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りへの対処方法リスト 

活用事例を通して以下のような傾向がみられました。

- ①導入・動機づけや知識付与のために、講座資料をコンパクトにまとめた「資料」を活用する。
- ②課題への対処方法を利用者と一緒に検討するために、「体験整理シート」や「対処方法リスト（怒りへの対処方法リスト等）」を活用する。
- ③取組目標の定着・習慣化を目指す支援のために、「行動ノート」の活用等、支援場面に応じて期待される相談支援ツールを活用する。

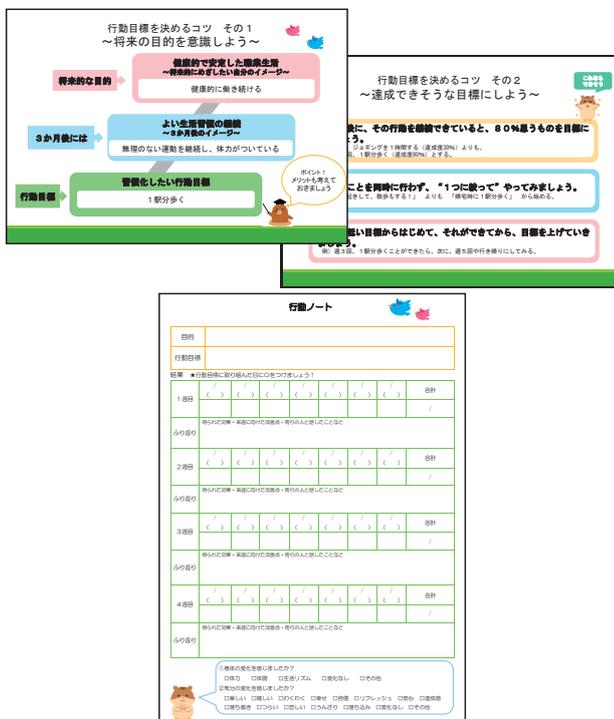


図4 取組目標の定着・習慣化を目指す支援に活用できるツール（資料・行動ノート）

また、相談支援ツール活用後に実施したヒアリングでは、以下のような効果が確認できました。

- ①相談内容を可視化でき、課題への対処方法を検討するための情報整理がしやすくなった。
- ②気分や思考、身体の反応などを外在化して意識化することに役立った。
- ③相談の見通しを示すことができた。
- ④短時間で効果的な相談が可能となった。

一方で、相談支援ツールの活用にあたっては、「クライアントの理解度や関心に応じて、伝える内容や説明の仕方に工夫が必要である」との意見も聞かれており、ツール活用に際しての留意点として考える必要があります。

4. まとめ～今後の課題～

本報告では、「職場適応を促進するための相談支援ツール集」について、地域センターでの活用事例を通じて得られた工夫点や留意点を述べました。

本ツール集に掲載されている資料やツールは、幅広い相談支援場面で活用できるように、「障害」という言葉をあえて使用せずに構成しています。そのため、障害者手帳の有無にかかわらず、情報の可視化や外在化を通じて相談内容を整理しやすくする支援が可能となっており、職業訓練の受講生の目標設定や振り返りなど、さまざまな場面での活用が期待されます。

さらに、企業等において社員の職場定着を支援するスタッフからも、本ツール集の活用を希望する声が寄せられています。現在、雇用管理担当者と社員がともに学ぶ形式をとることで、双方向のコミュニケーションを円滑に進め、信頼関係を築くきっかけとなるよう、本ツール集を基に視聴覚教材の作成とその有効な使用方法等について検討を進めています。

視聴覚教材は、誰もが心当たりのある「睡眠」「食事」「習慣化」「怒りのしくみ」といったテーマを選定し、より多様な利用者に対応できるよう字幕入りの動画としました。

なお、現在改良中の視聴覚教材や、それを活用した相談支援場面における留意事項、具体的な活用方法については、令和8年（2026年）3月に実践報告書として取りまとめ、発行する予定です。

参考文献

- [1] 障害者職業総合センター職業センター
「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」
支援マニュアル No.26（2024）。

