

第1章 JDSPの開発背景と変遷

1 リワークプログラムからJDSPへ

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、平成14(2002)年度と平成15(2003)年度において、気分障害者等を対象とした在職精神障害者の職場復帰支援プログラム(以下、「リワークプログラム」という。)の開発と試行実施に取り組みました。

リワークプログラムは、原職復帰を目的に、①対人技能訓練(SST)、②グループミーティング、③ストレスコーピングなどの支援を通じて職場環境や職務に対する適応性の向上を図るプログラムとして開発されました。

2年間の試行実施を通じて、①定期的な通所と作業課題の設定による生活リズムの安定、②体調等の自己管理の体得、③アサーショントレーニングによる対人スキルの回復と向上、④職場復帰の不安点などのグループミーティングによる整理、⑤職場実習などによるソフトランディング、が支援のポイントとして整理され、職業センター実践報告書No.12「リワークプログラムとその支援技法(2004)」としてこれらの取り組みを取りまとめ、リワークプログラムの考え方や支援技法の普及を図りました。これらをもとに、平成16(2004)年度に一部の地域障害者職業センター(以下、「地域センター」という。)(6カ所)で職場復帰支援(以下、「リワーク支援」という。)の試行実施が始まり、平成17(2005)年10月からは全国の地域センターに導入され、現在に至ります。

一方で、リワークプログラムにおける個々の職場復帰事例を検証した結果、職場復帰を果たした事例のうち、多くが人事担当、産業保健スタッフおよび支援スタッフとの連携を通じて、①職務の調整、②作業の量および質の調整、③コミュニケーション方法の調整などを行い、職場復帰や継続就労を果たしていることが確認されました。なお、すべての事例において、職場復帰時点で残業制限などの労働時間の調整を行っており、休職前の職務や休職前と同じ条件で復職した事例はありませんでした。この結果をふまえ、職業センターでは、平成16(2004)年度以降、原職復帰を目的としたリワークプログラムのカリキュラムをベースに、職場復帰支援をより質の高い支援にするための技法として、職場環境や職場復帰時の職務内容の調整(職務再設計)や本人のキャリア再構築への支援に着目したJDSPの開発を開始し、現在に至っています。

2 JDSPの開発当初の支援の概要

(1) 全体構成

JDSPでは開発当初、休職前とは異なる職場や職務での職場復帰を想定しており、リワークプログラムで実施していた支援のポイントをベースとしつつも、新しい環境や職務に対する対応力を身につけることが支援の重要な目的とされました。

新しい環境や職務への対応力を身につけるための支援ポイントを大きく「健康・体力面」、「対人・認知面」、「職務面」に分け、「健康・体力面」のプログラムとして運動・ストレスコーピング・自律訓練法を、「対人・認知面」のプログラムとして個別・集団認知療法、ア

サーショントレーニングを、「職務面」では、受講者のキャリアプランの検討をうながす講習やプレゼンテーションを導入し、また、各種心理検査、グループミーティング、作業課題としてのワークサンプル幕張版を活用することとしました。

(2) カリキュラムの内容

JDSPのカリキュラムの全体構成は図1のとおりで、「健康・体力面」「対人・認知面」「職務面」における各受講者の課題に応じて実施することとされました。

主なカリキュラム内容の一覧は、図2のとおりです。

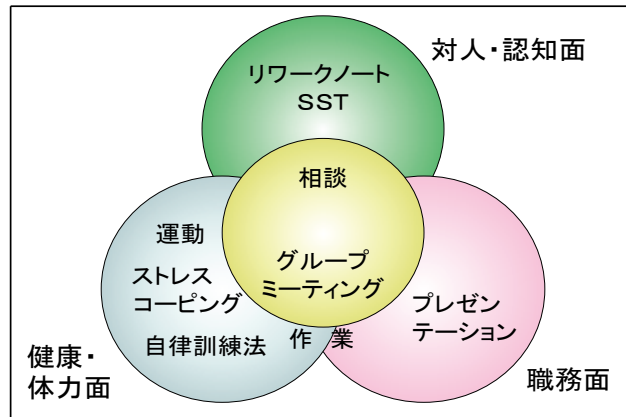


図1 JDSPのカリキュラム全体構成

(実践報告書No.22「精神障害者の職場再適応支援プログラム～キャリアプラン再構築～」P4を一部改変)

グループミーティング (GM)	テーマに基づいてディスカッションを行います。他の受講者の「うつ」の状態や対処法などを知る機会となり、自分自身の対処法の参考にすることもできます。また、その都度考える場面も多いので、思考能力回復のトレーニングにもなります。 例) ストレスについて、キャリア転機にあたって、ライフロールについて…etc
SST (Social Skills Training)	対人関係での柔軟なスキル (上手な断り方・頼み方など) を身につけ、普段から自分も相手も大切にすることを考えたり自己表現の習慣をつけていきます。毎回受講者が練習したいテーマを取り上げてロールプレイを行うため、他の受講者の対応方法や意見なども参考になります。 例) 休職後初めて職場に出向いた時の対応、夜遅く上司に至急の仕事に依頼された時の対応、上司に怒られた時の対応…etc
リワークノート	自分自身の認知 (ものの見方・捉え方) の特徴を知り、考え方の癖があれば、それを自分自身で修正し、より現実的で柔軟性のある考え方・受け止め方に変えていきます。
作業	読書やワークサンプル (幕張版) などを行い、集中力・注意力・持続力の向上を図ります。 *ワークサンプル (幕張版) は、PCを必要とするOA課題とPCを必要としない事務課題に分けられ、希望者に対してスタッフの指示のもとで行います。

その他、運動やメンタルトレーニングなどのカリキュラムも行っています。

図2 JDSPの主なカリキュラム内容

(実践報告書No.22「精神障害者の職場再適応支援プログラム～キャリアプラン再構築～」P4より引用)

これらのJDS Pの開発時の支援概要については、実践報告書No.15「精神障害者の職場再適応支援プログラム実践集～ジョブデザイン・サポートプログラムの開発～」、実践報告書No.20「精神障害者の職場再適応支援プログラム実践集(2)～気分障害者に対する復職支援の実践～」に取りまとめ、また、JDS Pの考え方にもとづいた具体的な支援の実践を行う中で、「キャリアプラン再構築支援」(平成21(2009)年)や「SSTを活用した対人技能訓練」(平成23(2011)年)などの支援技法を新たに加えながら、JDS Pの充実を図ってきました。

3 JDS Pの実践報告書および支援マニュアル

実践報告書を配布した各機関・施設に対するアンケートおよびヒアリング調査において、「支援者が共通の視点で復職支援を進められるような支援マニュアルがほしい」との要望が多数寄せられたことを受け、平成24(2012)年度からは、支援技法ごとに支援内容や具体的な進め方、留意点などを取りまとめた支援マニュアルを作成しました。職場復帰支援における支援ニーズの変化をふまえながら技法の開発を重ねた結果、多くの実践報告書や支援マニュアル(表1)を作成し、プログラムの充実を図っています。

これまで開発した支援技法は、ストレスの理解や対処方法について学ぶもの(支援マニュアルNo.9)、怒りのメカニズムや対処法について学ぶもの(支援マニュアルNo.12)、プログラムで習得したスキルの実用性を高めるために模擬的な職場環境でチームのノルマ達成を旨とする体験・実践プログラム(支援マニュアルNo.16)、自分自身のキャリアについての理解を深め、今後の働き方を考えるもの(支援マニュアルNo.17)、職場復帰を円滑に進めるための事業主との調整に関するもの(支援マニュアルNo.19)、安定した職業生活を送るための生活習慣の形成と維持の方法について学ぶもの(支援マニュアルNo.20)など、多岐にわたります。

なお、開発した支援技法は地域センターへの伝達・普及を行っており、各施設のリワーク支援などにおいて実情にあわせた形で活用されているところです。

表1 JDSPの実践報告書および支援マニュアル一覧

年度	タイトル	新しく開発された技法 および実践	種類 No.
平成15年度	リワークプログラムとその支援技法～在職精神障害者の職場復帰支援プログラムの試行について～	リワークプログラムの実践	実践報告書 No.12
平成16年度	精神障害者の職場再適応支援プログラム実践集～ジョブデザイン・サポートプログラムの開発～	JDSPの1年間の実践	実践報告書 No.15
平成18年度	精神障害者の職場再適応支援プログラム実践集(2)～気分障害者に対する復職支援の実践～	JDSPの3年間の実践	実践報告書 No.20
平成20年度	精神障害者の職場再適応支援プログラム～キャリアプラン再構築支援の実践～	キャリアプラン再構築の支援の実践	実践報告書 No.22
平成22年度	精神障害者職場再適応支援プログラム～SSTを活用した支援の実践～	SSTを活用した支援の実践	実践報告書 No.24
平成24年度	精神障害者職場再適応支援プログラム～気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのストレス対処講習～	ストレス対処講習の内容と具体的な進め方、留意点	支援マニュアル No.9
平成25年度	精神障害者職場再適応支援プログラム～リワーク機能を有する医療機関と連携した復職支援～	医療機関との連携の実践	実践報告書 No.26
平成26年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのアンガーコントロール支援～講習編～	アンガーコントロール支援の内容と具体的な進め方、留意点	支援マニュアル No.12
平成27年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方の怒りの対処に関する支援～アンガーコントロール支援の技法開発～	アンガーコントロール支援の改良と実践	実践報告書 No.29
平成28年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのジョブリハーサル	ジョブリハーサルの内容と具体的な進め方、留意点	支援マニュアル No.16
平成29年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのワーク基礎力形成支援	ワーク基礎力形成支援の内容と具体的な進め方、留意点	支援マニュアル No.17
平成30年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方の職場復帰支援における事業主との調整	事業主との調整で活用できる支援ツールの紹介と活用方法、留意点	支援マニュアル No.19
令和元年度	気分障害等の精神疾患で休職中の方のための日常生活基礎力形成支援～心の健康を保つための生活習慣～	日常生活基礎力形成支援の内容と具体的な進め方、留意点	支援マニュアル No.20

※色付きの部分が支援マニュアル