

プログラムの概要

《ストレス対処講習》

ストレス対処講習は、受講者がストレスについて理解し、自らのストレス要因を振り返り、職業生活上で生じるストレスに対し現実的で具体的な対処行動を取ることができるようになることを目的としています。

本講習は認知行動療法を援用したもので、否定的な認知を多面的にとらえ直しバランスの取れた考え方に修正する方法、また、合理的な対処行動や問題解決策を検討し実行する方法について学びます。

受講者が休職要因や再休職予防策の検討を進めるうえで必要となる、ストレスについての基本知識やストレス場面を客観的に分析する視点、具体的な行動レベルの対処策を検討する手法を提供するもので、J D S Pを進めるうえでベースとなる講習でもあります。

【実施方法】

少人数（5名程度）のグループワーク形式で実施しています。

グループワークは、教材による講義、ストレスパターン診断テストやリワークノート※といった各種ワークシートによる演習、受講者同士の意見交換で構成されます。

※ リワークノート…講習で使用するワークシートの総称。「体験整理シート」「コラムシート」「問題解決プランシート」など。

【実施時間・回数】

1回 120分程度（休憩含む）の講座を、全9回で実施しています。

【実施内容】

本講習は、ストレスとストレス対処の概要を学ぶ「ストレス理解」、ストレスを感じた場面を整理・把握する方法を学ぶ「アセスメント」、バランスのある物事のとらえ方や合理的な対処行動、問題解決の具体策を探る方法を学ぶ「認知の工夫」「行動の工夫」から構成されます（表2）。

表2 ストレス対処講習の内容

		講座名	具体的な目的・内容
第1回	ストレス理解	ストレスとストレス対処について	ストレスとは何かについて理解し、自身のストレスを振り返った上で、対処方法を検討します。
第2回		セルフワークを考えてみよう	ストレスの受け止め方のコツを理解し、マイナス⇒バランスのとれたセルフワークに転換する練習をします。
第3回	アセスメント	認知行動療法の考え方	認知行動療法を援用したプログラムの考え方や思考の癖について理解、ストレス場面における思考や気分を振り返ります。
第4回		体験整理シートを書いてみよう	体験整理シートを用いて、ストレスを感じた場面を整理・把握する方法を理解します。
第5回		体験整理シートを使って話し合ってみよう	記入した体験整理シートをもとに、他者からの意見も参考に、ストレスへの対処能力を高めるための方向性を考えます。
第6回	認知の工夫	コラムシートを書いてみよう	コラムシートの記入方法を理解します。
第7回		コラムシートを使って話し合ってみよう	記入したコラムシートをもとに、他者からの意見も参考に、バランスのよい考え方を目指します。
第8回	行動の工夫	問題解決能力を高めよう	問題解決の考え方と、問題解決プランシートの記入方法を理解します。
第9回		問題解決プランシートを使って話し合ってみよう	記入した問題解決プランシートをもとに、他者からの意見も参考に、問題の状況を整理し、解決策の検討や検証を行います。

なお、講座の教材として使用するパワーポイント資料や各種ワークシートは、支援マニュアルNo.9「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」に添付しているCD-ROMに収録しています。

【実施のポイント】

前述したとおり、ストレス対処講習は、JDSPを進めるうえでのベースとなる講習です。支援スタッフは進行の中で、ほかのプログラムとの連動を意識づける解説を行ったり、学んだ対処スキルを自分自身に合った形で活用できるよう、継続的な実践をうながしていくことが大切です。

例えば、講習の中では、ストレス要因を明確にすることがストレス除去・軽減のポイントとなることを解説しますが、演習として行うワークシート「ストレス理解シート」は休職要因の分析の検討材料にもなることを伝えます。また、セルフケアプログラムで取り組む「運動」「リフレッシュ体験」「マインドフルネス」は、ストレス反応をしずめる手段となることを説明し、対処としての活用をうながします。そのほか、うつ病の予防や回復につながる行動化のアプローチとして、本講習で扱う問題解決技法に加え、SSTで学ぶアサーションや、日常生活基礎力形成支援で学ぶ習慣化、毎日の生活記録表の活用などが選択肢となりうることを説明します。

また、認知や行動の工夫を日常的に実践できるようになるためには練習の積み重ねが必要なため、プログラム中にストレスを感じる体験をしたときには、リワークノートによりストレス場面を整理し、どう対処するかを客観的・合理的に検討してみるよう受講者には繰り返し働きかけます。

【受講者の感想・効果】

受講者からは、「リワークノートを書くことで、自分の思考のパターンが認識でき、ストレス要因の分析に役立った」、「セルフトークなど復職後に役立ついろいろなストレス対処の方法を学び、活用できるようになった」、「他者と意見交換をすることで考え方の幅が広がり、解決策を柔軟に考えられるようになった」といった感想が聞かれています。

ストレス対処講習には、ストレス場面を客観的にとらえたり、具体的な対処策を見出したり、幅広い視点で対処策を考えることができる力を身につける効果があると感じられます。

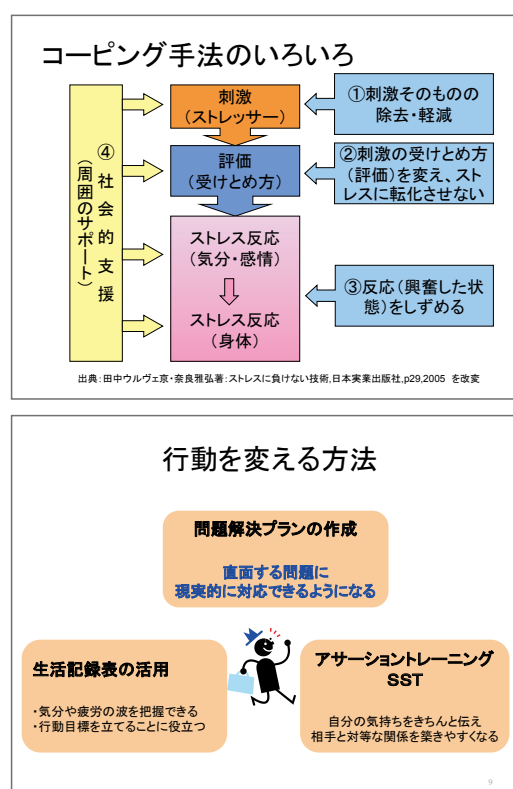


図5 講座資料の一部