

《日常生活基礎力形成支援》

日常生活基礎力形成支援は、J D S Pの目的である復職後の健康的で安定した職業生活の基礎となる適切な生活習慣（睡眠、食事、運動、セルフケアなど）の確立と維持を旨とする支援です。心の健康を保つための生活習慣と習慣化に関する学習をはじめ、ワークシートによる行動記録、グループワークによる受講者同士の支え合いなどを活用し、受講者が主体的に目標に取り組み、自己管理のもと適切な行動を継続できるよう支援します。

なお、新たな行動の習慣化には時間を要することから、プログラム開始時から継続的に支援を実施します。

【実施方法】

生活習慣の改善に関する学習を行う「講座」、受講者自身が取り組む行動目標を決め、その実施結果や効果を記録する「セルフモニタリング」、行動を継続するための動機づけや必要な軌道修正を行う「習慣化のフォローアップ（習慣化ミーティングと個別面談）」で構成されます。

「講座」と「習慣化ミーティング」は、グループワークとして実施します。「個別面談」は、目標行動の継続が滞っている場合や、J D S Pが終了した復職後も行動を継続させるための工夫や仕組みを検討する際に実施します。

【実施時間・回数】

全2回の「講座」を導入として連続して実施します（1回120分、休憩含む）。

「セルフモニタリング」では、J D S Pの早い段階から受講者が「行動ノート」に目標行動の実施結果を毎日記録し、また、1週間の最後に得られた効果や次週に向けた改善点を記録します。「習慣化ミーティング」は、毎週1回、30～40分程度で実施します。

【実施内容】

実施内容は表5のとおりです。また、講座で使用する教材例を図8に示します。

「講座」では、生活習慣と心の健康の関連についての基礎知識を付与したうえで、現在の生活習慣を振り返ってもらい、生活習慣改善への関心を引き出します。

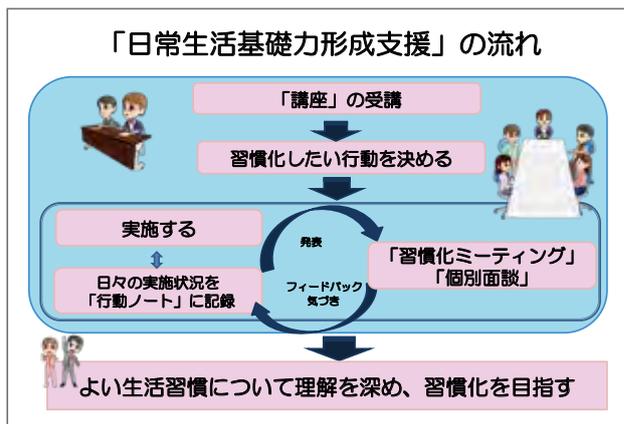
次に、行動を習慣化するためのコツを学んでもらい、継続可能な適切な行動目標と、実行に向けた具体的な行動計画を立て、グループの中で宣言してもらうことにより、取り組む意欲を喚起します。行動目標には受講者各自で取り組みますが、「行動ノート」への記録により達成感の醸成を図り、さらに、受講者同士で情報交換したり、ねぎらいあい励ましあう「習慣化ミーティング」により行動の持続とモチベーションの維持を支援します。本支援は、実行と継続が難しい行動変容に向けた取組みを段階的にうながす構成となっています。

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.20「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～」に添付しているCD-ROMに収録しています。



表 5 日常生活基礎力形成支援の内容

支援内容	目的
講座 「心の健康を保つための生活習慣」 「よい生活習慣をつづけよう」	・心の病気と生活習慣の関連について知る。 ・睡眠・食事・運動・その他のセルフケア（休日の過ごし方、体調管理、リフレッシュ等）についての基礎知識を得る。 ・受講者自身の生活習慣について振り返り、改善したいことを整理する。 ・習慣化のポイントを知る。 ・受講者の職業生活上の目標を認識する。 ・それを達成するために生活習慣の観点からできることについて考え、各自取り組みたいことを決める。
セルフモニタリング 「行動ノート」の作成と記録	・受講者の具体的な目標をシートに記入する。 ・毎日、実施したかどうかの記録を付け、状況を把握する。
習慣化のフォローアップ グループでの「習慣化ミーティング」 個別面談	・1週間取り組んだ内容について振り返り、来週の目標について話し合う。 ・「行動ノート」にもとづいて発表し、グループ内で意見交換を行う。 ・取り組むことができたことについては、受講者や支援者からプラスのフィードバックを受けることにより、モチベーションの向上を図る。 ・うまくいかなかった点については、改善策や必要な対策を考える。 ・「できなかったこと」からの落ち込みや体調変化に気づき、気持ちを切り替えることができるようにする。 ・体調や意欲の把握 ・気分の変化や自責がないかを確認し、必要なフォローを行う。 ・適切な生活習慣を受講者自身で継続できるような仕組み作りを検討する。



【実施のポイント】

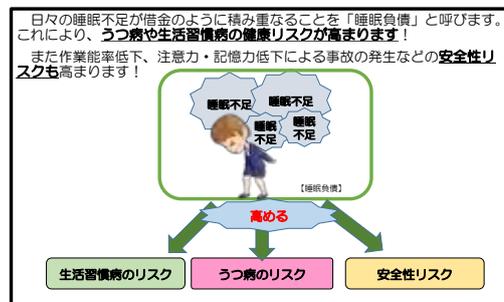
生活習慣の改善に向けた取組みを継続するためには、受講者自身から動機を引き出すことが大切です。「習慣化ミーティング」を運営する際には、取組みについてのねぎらいや共感を示し、また、現状を変えようとする変化の意思を示す言動やできていることに焦点を当てたフィードバックを行い、受講者の自信やモチベーションを強化することを心がけます。

なお、受講者はともすると難易度が高い目標を設定したり、複数の行動に一度に取り組みようとしますが、達成できない経験が重なると失敗感情を強め、自尊心が低下する恐れもあります。計画した行動の着実な継続こそが、小さなことであっても自己効力感につながることを繰り返し伝え、無理なく続けられる目標を設定し、成功体験を積み重ねられるようながします。また、気力や体力が低下した場合の目標を別に設けておくことや、取り組めなかったときの気持ちの切替え方をあらかじめ検討しておくこともポイントです。

【受講者の感想・効果】

受講者からは「目標行動を続けたことで身体や気分へのよい変化を実感できた」、「生活習慣が気分や体調の安定にいかにか重要かわかった」、「行動ノートや習慣化ミーティングが、継続のモチベーションとなった」といった感想が聞かれており、知識付与と行動を継続するための取組みをあわせて行うことで、多くの受講者が生活習慣の改善の効果を感じています。本支援は、行動を続けることによる達成感や自己効力感が得られることで、受講者の自信を回復させる効果が大きいことも特徴です。

睡眠不足が重なると・・・



よい生活習慣で「うつ病スパイラル」を断ち切ろう

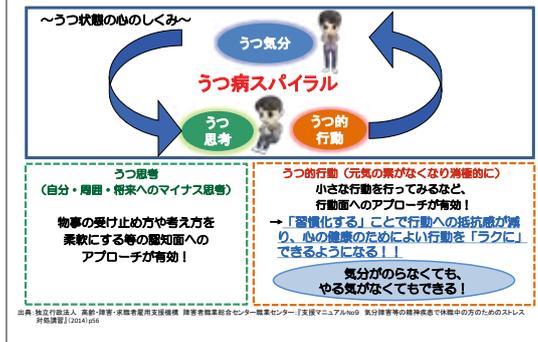


図 8 講座資料の一部