

【オリエンテーション資料】

JDSP カリキュラムのごあんない

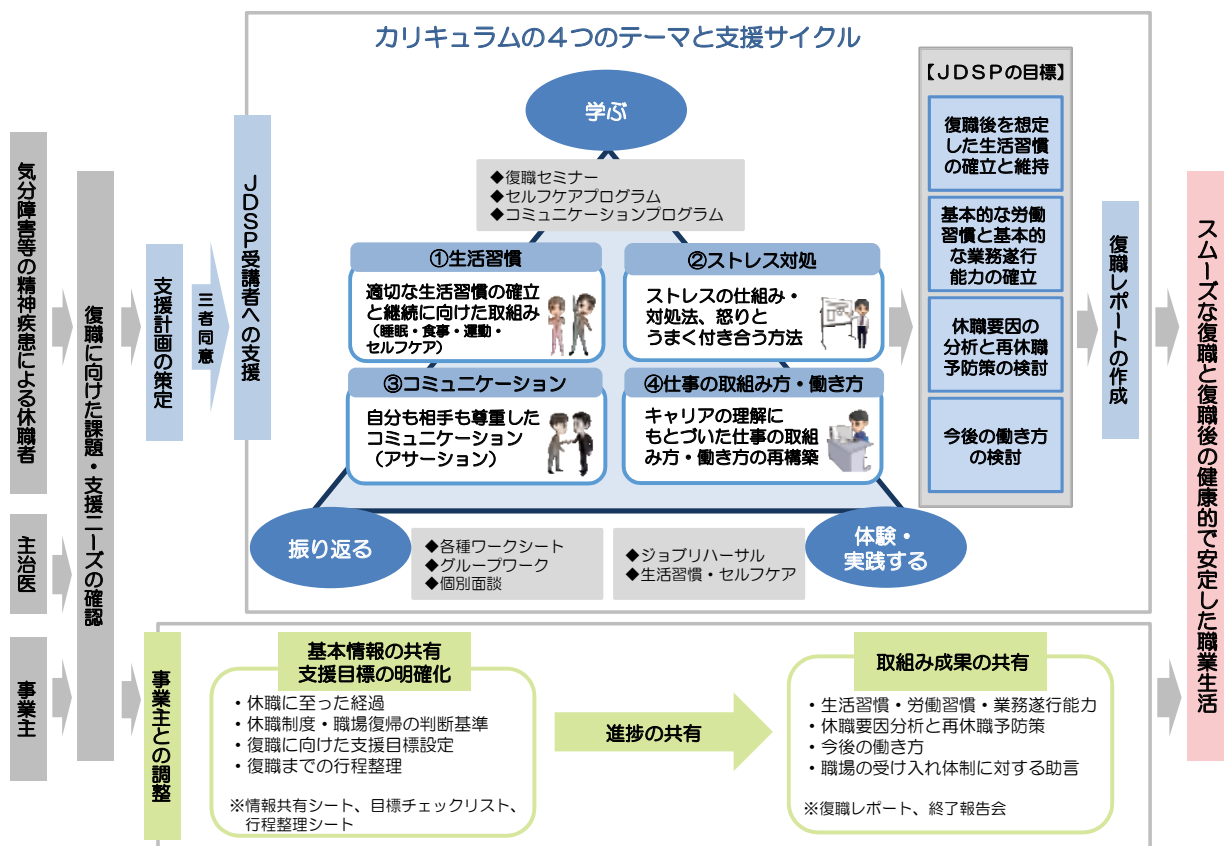


障害者職業総合センター 職業センター 開発課

【ご説明内容】

- ◆ジョブデザイン・サポートプログラム(JDSP)
- ◆JDSPの目標と目的
- ◆JDSPで取り組む復職に向けた4つのテーマ
- ◆JDSPの支援サイクル
 - ・4つのテーマに沿って「学ぶ」
 - ・4つのテーマに沿って「体験・実践する」
 - ・4つのテーマに沿って「振り返る」
- ◆復職レポートの作成と終了報告会

ジョブデザイン・サポートプログラム（JDSP）



【JDSPの目標と目的】

《目標》

復職後を想定した生活習慣の確立と維持

- ・通所によるメリハリのある生活リズム形成
- ・復職後の適切な生活習慣の形成と継続の仕組みづくり

基本的な労働習慣と基本的な業務遂行能力の確立

- ・通所とプログラム参加による労働習慣の確認と向上
- ・業務遂行に必要な注意力・集中力の確認と向上

休職要因の分析と再休職予防策の検討

- ・休職経緯の振り返りと要因の分析
- ・ストレス対処策や体調管理方法の検討

今後の働き方の検討

- ・働くうえで大切にしたい「価値観」の理解
- ・再休職予防策をふまえた新しい働き方

《目的》

スムーズな復職と復職後の健康的で安定した職業生活

JDSPで取り組む 【復職に向けた4つのテーマ】

①生活習慣

適切な生活習慣の確立と継続に向けた
取組み
(睡眠・食事・運動・セルフケア)



②ストレス対処

ストレスの仕組み・対処法、怒りと
うまくつき合う方法



③コミュニケーション

自分も相手も尊重したコミュニケー
ション (アサーション)

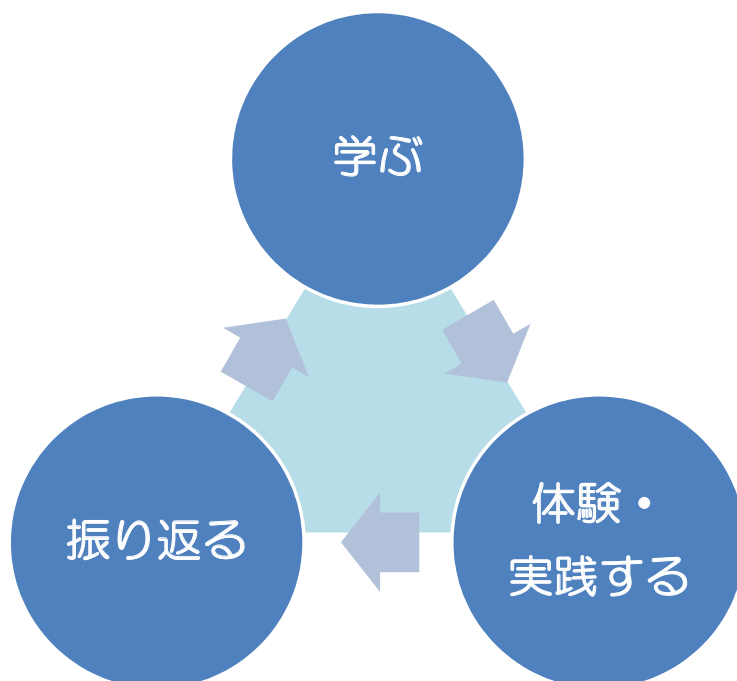


④仕事の取組み方・働き方

キャリアの理解に基づいた仕事の取組
み方・働き方の再構築



【JDSPの支援サイクル】



【4つのテーマ】に沿って「学ぶ」 ～復職セミナー・各種プログラム～

□ はセミナー・プログラム名

①生活習慣



日常生活基礎力形成支援

運動 リフレッシュ体験

マインドフルネス

②ストレス対処



ストレス対処講習

アンガーコントロール
支援

③コミュニケーション



アサーション講座

SST

グループディスカッション

④仕事の取組み方・働き方



キャリア講習

【4つのテーマ】に沿って「体験・実践する」 ～職業場面・生活場面でのスキルの実用性を高める～

復職後の勤務を想定した ジョブリハーサル

- ・仕事の体験・役割の体験
(キャリアについての気づき・理解)
- ・学んだスキルの実践



模擬的な職場環境の中で、チーム
の一員として役割を担いながら、
協力してノルマを達成する。

復職後の生活を想定した 生活習慣・セルフケア

- ・「日常生活基礎力形成支援」
における行動目標の実践・継続
- ・疲労やストレスのセルフケア



JDSPの期間を通して、復職後
を見据えた適切な生活習慣の形成
と体調管理に取り組む。

仕事と生活のバランスを取り健康を維持して働く

【4つのテーマ】に沿って「振り返る」

～気づきや学びを深め、対処法を検討する～

各種ワークシートでの振り返り

- ◆プログラムでの気づきや学びを整理する。
- ◆自分の状態や思考・気分を客観的に観察・把握する。

- ・受講日誌
- ・生活記録表
- ・プログラム振り返りシート
- ・行動ノート など



グループワークでの振り返り

- ◆話すことで、気づきや学びを再確認し、理解を深める。
- ◆様々な価値観を理解する。
- ◆他者の視点を通して自分を理解する。

- ・毎日のミーティング
- ・プログラム後の意見交換
- ・習慣化ミーティング など



個別面談での振り返り

- ◆復職に向けた課題の確認と目標設定を行う。
- ◆プログラムを通じた目標への取り組みの進捗を確認する。
- ◆プログラムでの気づきを踏まえて、休職要因の分析～再休職予防策の検討を行う。

- ・担当カウンセラーとの面談（週1回）



休職経緯の振り返りと対処法の検討

JDSPで理解を深める4つのテーマに沿って、休職要因や対処方法を整理する

休職の経緯と対処方法の整理シート

【「復職レポート」の作成と終了報告会】

- ・JDSPの支援期間の後半から「復職レポート」の作成に取り組んでいただきます。
- ・支援終了時には「終了報告会」を実施し、受講者・事業主・支援者で、「復職レポート」をもとに、JDSPの取り組み成果を共有します。

◆「復職レポート」とは・・・

- ・JDSPの受講状況、体調・健康状態や通院・服薬の現状、休職要因の分析や再休職予防策の検討結果、今後の働き方についてまとめたものです。



