

# 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

## アンダーコントロール支援 ～講習編～



## はじめに

障害者職業総合センター職業センターにおいては、気分障害等の精神疾患による休職者の方々が大きな影響を受けやすい怒りを取り上げ、適切に対応していくためのスキルを付与することを目的とした「アンダーコントロール支援」を、平成24～26年度の3年間にわたり、「精神障害者職場再適応支援プログラム(JDSP:Job Design Support Program)」の中で試行的に実施しました。

本マニュアルは、「アンダーコントロール支援」の概要と、その中の講習の実施方法や具体的な進め方、留意点等について解説し、職業リハビリテーション機関のスタッフがすぐに活用できるように作成したものです。

本マニュアルが、精神障害者の職場復帰支援に係る職業リハビリテーションサービスの向上の一助となれば幸いです。

なお、本マニュアルの内容及び構成等に関し、医療法人社団雄仁会メディカルケア虎ノ門院長 五十嵐良雄先生に、精神科リハビリテーションの専門的知見に基づき監修いただきました。監修にあたり、諸処のご高見を賜りましたことに対し、改めて感謝申し上げます。

平成27年3月

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
障害者職業総合センター職業センター  
センター長 石田 茂雄



# 目次

1 作成趣旨等	
(1)作成趣旨	1
(2)マニュアル活用の際の留意点	1
2 JDSPの概要	
(1)JDSPの支援項目	2
(2)JDSPの構成要素	2
3 休職者の怒りの特徴と対応	
(1)休職者が抱える怒りの特徴	5
(2)疾病・障害による影響	5
(3)支援者の対応	8
(資料)状態－特性－怒り表出インヴェントリー日本語版(STAXI)	11
4 アンガーコントロール支援の概要	
(1)目的と全体構成	15
(2)アンガーコントロール講習の実施方法	17
(3)アンガーコントロール講習の内容	18
(4)個別フォローの概要と実施方法	20
(5)実施上の留意点	21
5 アンガーコントロール講習の内容と進め方	
(1)第1回 怒りの仕組み	27
(2)第2回 自分の怒りを振り返る・対処策を考える	53
(3)第3回 相手に伝える	75
(4)第4回 怒りを向けられた時の対処・これまでのまとめ	103
6 引用・参考文献	120
7 付属CD-ROM、DVDの内容一覧	121

