

発達障害者の ワークシステム・サポートプログラム

発達障害者のための リラクゼーション技能トレーニング

ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法



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

はじめに

障害者職業総合センター職業センターでは、平成 17 年度から、知的障害を伴わない発達障害（自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥多動性障害）のある方を対象とした「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」を実施し、実際の支援を通じて発達障害者に対する職業リハビリテーション技法の開発・改良をすすめてきました。その開発成果については、毎年度、実践報告書や支援マニュアルに取りまとめ、報告してきました。

本マニュアルは、平成 22 年度に作成した支援マニュアルNo.6「発達障害者のための職場対人技能トレーニング（J S T）」、平成 24 年度に作成した支援マニュアルNo.8「発達障害者のための問題解決技能トレーニング」に続いて、就労セミナーにおいて技能トレーニングの一つとして実施している「リラクゼーション技能トレーニング」について、その具体的な実施方法や実施上の留意点を記載したものです。

本マニュアルが発達障害のある方の就労支援において活用され、職業リハビリテーションサービスの質的向上の一助となれば幸いです。

平成 26 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長

石 田 茂 雄

目 次

第 1 章 発達障害者のワークシステム・サポートプログラムと

リラクゼーション技能トレーニングの概要

I 発達障害者のワークシステム・サポートプログラム	1
1 障害者職業総合センター職業センターの取組み	1
2 ワークシステム・サポートプログラムの概要	1
(1) 「就労セミナー」の概要	3
(2) 「作業」の概要	4
(3) 「個別相談」の概要	4
3 プログラムの基本的な考え方	5
(1) アセスメントに力点を置いた支援場面の設定	5
(2) 受講者の主体的な取組みを円滑に進めるための支援	5
II リラクゼーション技能トレーニング	8
1 リラクゼーション技能トレーニングの概要	8
2 リラクゼーション技能トレーニングの基本的な考え方	8
(1) ストレス・疲労に気づきにくい傾向に着目した アセスメントとセルフモニタリングのための支援	8
(2) ストレス対処のスキル向上のための支援	9

第 2 章 リラクゼーション技能トレーニングの進め方

I トレーニングの流れ	11
II トレーニングの進め方	12
1 STEP1: ストレス・疲労のマネジメントの必要性を理解する	12
(1) 講座「リラクゼーション技能トレーニング～オリエンテーション～」	12
イ) 講座の概要	12
ロ) 講座(120 分)の流れ～各スライドの構成と目的～	13
ハ) 講座の実際(教示マニュアル)	15
2 STEP2: ストレス・疲労のサインや対処方法を知る	27
(1) ストレス・疲労のサインを知る	27
イ) アセスメントツールの活用方法	27
ロ) ふりかえりシートの書き方	30
ハ) 休憩のとり方チェックシートの書き方	31

(2) ストレス・疲労の対処方法を知る	32
イ) リラクゼーション紹介講座＜1＞呼吸法	34
ロ) リラクゼーション紹介講座＜2＞漸進的筋弛緩法	39
ハ) リラクゼーション紹介講座＜3＞ウォーキング	44
ニ) リラクゼーション紹介講座＜4＞ストレッチ	48
ホ) リラクゼーション紹介講座＜5＞ストレスボール	54
3 STEP3: ストレス・疲労のサインに応じた対処方法を考える	58
(1) ストレス対処整理シート(ストレス温度計)の整理	58
(2) 講座「リラクゼーション技能トレーニング～ストレス・疲労について～」	63
イ) 講座の概要	63
ロ) 講座(90分)の流れ～各スライドの構成と目的～	64
ハ) 講座の実際(教示マニュアル)	65
4 STEP4: 実際の場面を活用し、対処方法の効果を考える	74

—

第3章 リラクゼーション技能トレーニングの解説

I ストレス・疲労のアセスメントの工夫	81
1 発達障害特性アセスメントシートの活用	81
2 事例Cさんの発達障害特性アセスメントシート	81
3 アセスメント結果のフィードバックと支援目標の設定	83
II 他の支援との組合せによるトレーニングの実施	84
1 就労セミナーの各トレーニングの横断的な活用	84
(1) 問題解決技能トレーニング	84
(2) 職場対人技能トレーニング(JST)	84
2 作業場面の活用	85
3 個別相談での留意点	85
III おわりに	86
<参考文献>	87

資料集

◆ リラクゼーション技能トレーニング ガイドブック	89
➤ 対処方法①【リラクゼーション】	
・ リラクゼーション紹介講座	91
・ リラクゼーション紹介講座＜1＞ 呼吸法	92
・ リラクゼーション紹介講座＜2＞ 漸進的筋弛緩法	93
・ リラクゼーション紹介講座＜3＞ ウォーキング	96
・ リラクゼーション紹介講座＜4＞ ストレッチ（デスクワークの途中でストレッチ／目のストレッチ）	97
・ リラクゼーション紹介講座＜5＞ ストレスボール	102
➤ 対処方法②【趣味の活用】	103
➤ 対処方法③【環境調整】	104
➤ 対処方法④【相談】	105
➤ ふりかえりシート	107
➤ ふりかえりシート（記入例）	108
➤ 休憩のとり方チェックシート	109
➤ 休憩のとり方チェックシート（記入例）	110
➤ ストレス対処整理シート（ストレス温度計） ※導入版	111
➤ ストレス対処整理シート（ストレス温度計）	112
◆ アセスメントツール集	113
➤ 職場環境適応プロフィール	115
➤ 注意・集中等の特徴に関するインタビューシート	117
➤ 生活記録表	119
➤ 発達障害特性アセスメントシート	120
◆ 講座用スライド	121
➤ リラクゼーション技能トレーニング～オリエンテーション～	123
➤ リラクゼーション技能トレーニング～ストレス・疲労について～	133