

## 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



# 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 障害者職業総合センター職業センターの取り組み

障害者職業総合センター職業センター(以下「職業センター」という。)では、発達障害の診断を受けている者(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者(以下「発達障害者」という。))を対象とした専門的なプログラムである「ワークシステム・サポートプログラム」(以下「WSSP」という。)を実施しています。職業センターは、WSSPによる就労支援の実施等を通じて支援ノウハウの蓄積を行い、発達障害者の職業リハビリテーションにおける支援技法の開発及び改良を行っています。

開発等を行った支援技法については、実践報告書又は支援マニュアルとしてとりまとめ、地域障害者職業センター(以下「地域センター」という。)等に配布するとともに、職業リハビリテーション研究発表会での報告、また、地域センターを会場として演習方式で支援技法を伝達する支援技法普及講習の実施等により広く普及を図っています。

< 詳細は、障害者職業総合センター職業センターのホームページをご覧ください。  
<http://www.nivr.jeed.or.jp/center/center.html> >

### 2 ワークシステム・サポートプログラムの概要

WSSPは、「ウォーミングアップ・アセスメント期(5週間)」(以下「アセスメント期」という。)と「個別カリキュラムに基づく職務適応実践支援期(8週間)」(以下「実践支援期」という。)の13週間で構成されています。

アセスメント期では、①就労セミナー、②作業及び③個別相談の各場面を通じ、受講者の障害特性と職業的課題について、アセスメントを行うことが主な目的です。

アセスメント期の就労セミナーでは、職場で発生しやすい場面を想定したテーマ設定による演習、グループ・ディスカッションの実施等を通じ、各受講者の発言内容及びその背景にある認知の特徴等を把握します。作業では、ワークサンプル幕張版の作業を活用し、各受講者の作業適性の傾向を把握するとともに、作業遂行に必要な環境調整、方法・手順の工夫等を検討して試行します。また、個別相談では、プログラム受講に当たっての不安の軽減を図るとともに、受講者が自らの特性に関する悩みの解消や理解の深化を促すために、これまでの経験等の振り返りを行います。各場面でのアセスメント結果を基に、支援者は、実践支援期で取り組むための個別カリキュラムを作成します。

実践支援期は、個別カリキュラムに基づき、受講者の特性と職業上の課題に応じた支援を行うとともに、必要に応じてカリキュラムの見直しを行い、きめ細かに支援を継続することを目的としています。

実践支援期の就労セミナーでは、受講者個々の課題を中心にテーマを設定し、実際の就業場面を想定した演習等を実施します。例えば、問題解決技能トレーニングでは、「何度確認してもミスが残る」等のテーマを設定し、グループ・ディスカッションを行いながら、作業上のミスを解消するための対処方法等を習得します。作業では、作業遂行上の課題等の改善状況、就職時に事業主に対し

て要請する雇用管理上の配慮事項等の確認を行います。例えば、聴覚過敏の特性によって作業の集中と持続が困難な場合に、事業主に出来るだけ静かな環境を整えてもらうか、受講者がノイズキャンセリング機能付きヘッドフォンを使用するか、また、その両方が必要であるか等の確認を行います。個別相談では、就労セミナー及び作業の取組みをふり返りながら改善状況を確認し、自信や自己効力感を高めるための助言を行います。

実践支援期の終盤では、民間事業所の協力を得て職場実習を実施し(5日程度)、アセスメント等に検討した作業方法や手順の工夫、事業主に要請する配慮事項等の検証を行い、WSSP終了後の就労場面を想定したより実際的な支援を行います。

WSSPは、あらゆる場面を通じて受講者個々の特性、職業上の課題等について詳細なアセスメントを行い、アセスメント結果に基づき、職場で適応するためのスキルの向上のための支援を実施するものです。そのためには、発達障害者の特性を踏まえた的確なアセスメントの実施が重要となります。

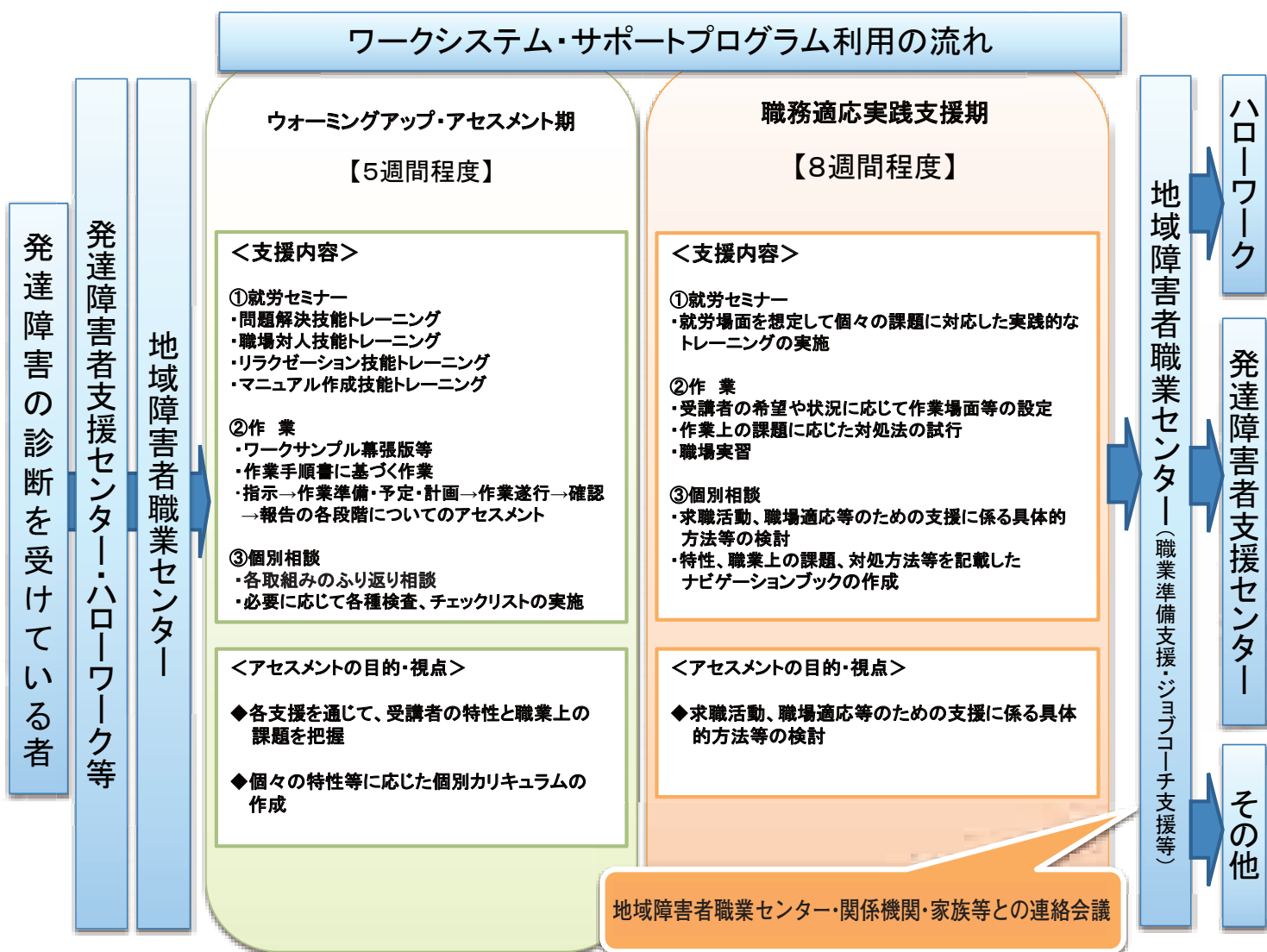


図1 発達障害者のワークシステム・サポートプログラムの概要

## (1) 「就労セミナー」の概要

「就労セミナー」では、4つの技能トレーニングの場面を設定し、発達障害の個々の特性等のアセスメントを行い、その結果に基づき、自己の特性の理解とその対処方法の習得を目的としたスキル向上支援を行っています。

### 就労セミナー(各技能トレーニング内容)

<p><b>問題解決技能トレーニング</b></p> <p>問題の発生状況や原因を把握し、現実的な問題解決策を選択できるよう支援します。</p> 	<p><b>職場対人技能トレーニング</b></p> <p>職場で必要となる対人コミュニケーションのスキル向上を支援します。</p> 
<p><b>リラクゼーション技能トレーニング</b></p> <p>個々の障害特性に応じたストレス対処技能を習得できるよう支援します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p style="text-align: center;">&lt;ストレスボール&gt;      &lt;休憩のための個別ルーム&gt;</p>	<p><b>マニュアル作成技能トレーニング</b></p> <p>作業手順書の作成演習を行い、職務遂行上のスキル向上を支援します。</p> 

#### 【問題解決技能トレーニング】

発達障害者の対人面やストレス対処等における課題について、米国で開発された「SOCCSS法」の基本的な考え方と手法を援用し、発達障害者が問題発生時に自らで問題等の把握、分析を行い、現実的で対処可能な対応策を選択するためのスキルの向上を図る。

#### 【職場対人技能トレーニング】

職場で想定される対人場面での基本的なマナー、コミュニケーションの場面を設定し、グループワークでのロールプレイや意見交換を通じて職場で必要とされる対人コミュニケーションのスキルの向上を図る。

#### 【リラクゼーション技能トレーニング】

発達障害者が自らのストレス・疲労の状態を把握し、個々のストレス・疲労の状態に応じたリラクゼーション法を選択して実践することを通じて、職場におけるストレス対処のためのスキルの向上を図る。

#### 【マニュアル作成技能トレーニング】

職業センターでの作業及び事業所の協力を得て実施する職場実習を通じて、作業手順書の作成演習を行い、自らが担当する作業について作業手順書を作成するためのスキルの向上を図る。

## (2) 「作業」の概要

作業の実施に当たっては、受講者の特性及び課題、アセスメントの目的や視点に応じて、種目、環境、個別又は集団による場面、実施時期等を個々に設定します。その作業を複数回実施し、作業遂行力の向上を図るとともに、各受講者の力を十分に発揮するための個々に応じた環境等の設定方法を検証します。

### ワークシステム・サポートプログラムの作業

#### ワークサンプル(幕張版)(MWS)

- ・事務課題(物品請求書作成等)、OA課題(文書入力等)、実務課題(ピッキング、プラグタック組立等)
- ・作業手順書の活用体験

#### 商品管理作業

- ・ライン作業(ピッキング→検品→請求書作成)
- ・作業環境(配置、作業方法、納期等)の変化への対応

#### データ管理作業

- ・データ入力、グラフ作成、データ更新等
- ・複数の作業への同時対応
- ・作業スケジュールの変更への対応

#### 園芸作業、菓子製造

- ・工程数の多さ(準備→製造→後片付け)
- ・判断基準や終了基準の曖昧さ
- ・作業上のコミュニケーション

#### コンテンツサービス

- ・雑誌、書籍の表紙・目次をコピーして回覧
- ・事務機器の使用、同時並行的な作業遂行、作業スケジュールの変更への対応

#### メモ帳作成

- ・製本機、断裁機の使用
- ・危険やミスを回避・予防するための行動(指差し+呼称)

#### 職場実習

- ・協力事業所における5日間程度の作業体験
- ・職業イメージの形成
- ・自己理解の促進
- ・成功体験、自信の回復

#### 清掃作業(個別または集団)

- ・道具の使用、移動を伴う作業
- ・判断基準や終了基準の曖昧さ

## (3) 「個別相談」の概要

「個別相談」では、各プログラムでの取り組みの振り返りを行い、個々の課題の自己理解を促すとともに、その課題への対応方法等に関するスキルの向上を図るための支援を行います。また、支援の後半では、自らの特性、職業上の課題、それらに対応した留意事項等を記載したナビゲーションブックの作成のための支援を行います。

### ナビゲーションブック

プログラムでの体験等をもとに、自らの特性やセールスポイント、職業上の課題、事業所に配慮を依頼すること等を記載したもので、事業主や支援機関に自らが説明するために活用するツール。

### 3 プログラムの基本的な考え方

#### ～自己理解の促進と主体的な取組みに視点をおいた支援～

プログラムは、発達障害の特性を踏まえて、支援を効果的に進めるために、次の考え方に基づいて支援を行います。

#### (1) アセスメントに力点をおいた支援場面の設定

受講者に対してきめ細かな支援を効果的に実施するためには、個々の特性や職業上の課題を正確に把握し、それを踏まえた支援場面を設定することが重要となります。そのために「就労セミナー」「作業」「個別相談」の各場面を通じて特性等に関するアセスメントを実施し、その分析等に当たっては、各場面を関連づけて把握する必要があります。

また、アセスメント結果のフィードバックに当たっては、分析結果等を一方的に伝達するのではなく、受講者の自己分析結果との摺り合わせを行いながら、正確な実施状況・結果の理解を促すことを念頭におくことが重要です。実施結果の振り返り、アセスメント結果のフィードバックにおいて、受講者によって実施状況の把握、結果の振り返りが苦手な場合があるので、そのような受講者の特性を踏まえたフィードバック方法(グラフや図による図解、板書をしながらの解説、メモの提示等)の選択が必要となります。

#### (2) 受講者の主体的な取組みを円滑に進めるための支援

WSSPにおける支援は、

- ・ 受講者が自らの課題を理解し、課題改善のために主体的に取り組む
- ・ 受講者が課題改善に向けた取組みの目標を自らで決定する
- ・ 受講者が目標の達成に向けた取組みの方法を自らで選択する

を基本とし、図2の各段階を踏みながらスモールステップで支援を進めます。

ここで、支援者にとって必要なことは、「受講者の目標達成や課題改善に向けた主体的な取組みに対し、支援者の役割は、それらの取組みを円滑に進めるための支援を提供する。」という意識です。発達障害者は、失敗、ミス等の客観的な状況把握・分析が苦手な面があるため、自らの職業上の課題を理解する、また、その課題の改善策等を検討する等のための支援が必要となります。受講者が自らの職業上の課題、課題改善のための取組目標、その取組方法等の理解と納得が十分にできていない状況で、支援者が様々な取組みの場面や方法を提供したとしても、高い効果は得られません。

そのため、支援者は、各段階に沿ってスモールステップでのきめ細かな支援を行い、受講者が自己理解、自主決定、主体的な取組みを円滑に行えるように、助言、情報や体験場面の提供等を行うことが役割となります。



図2に基づく具体的な実施例について、次に紹介します。

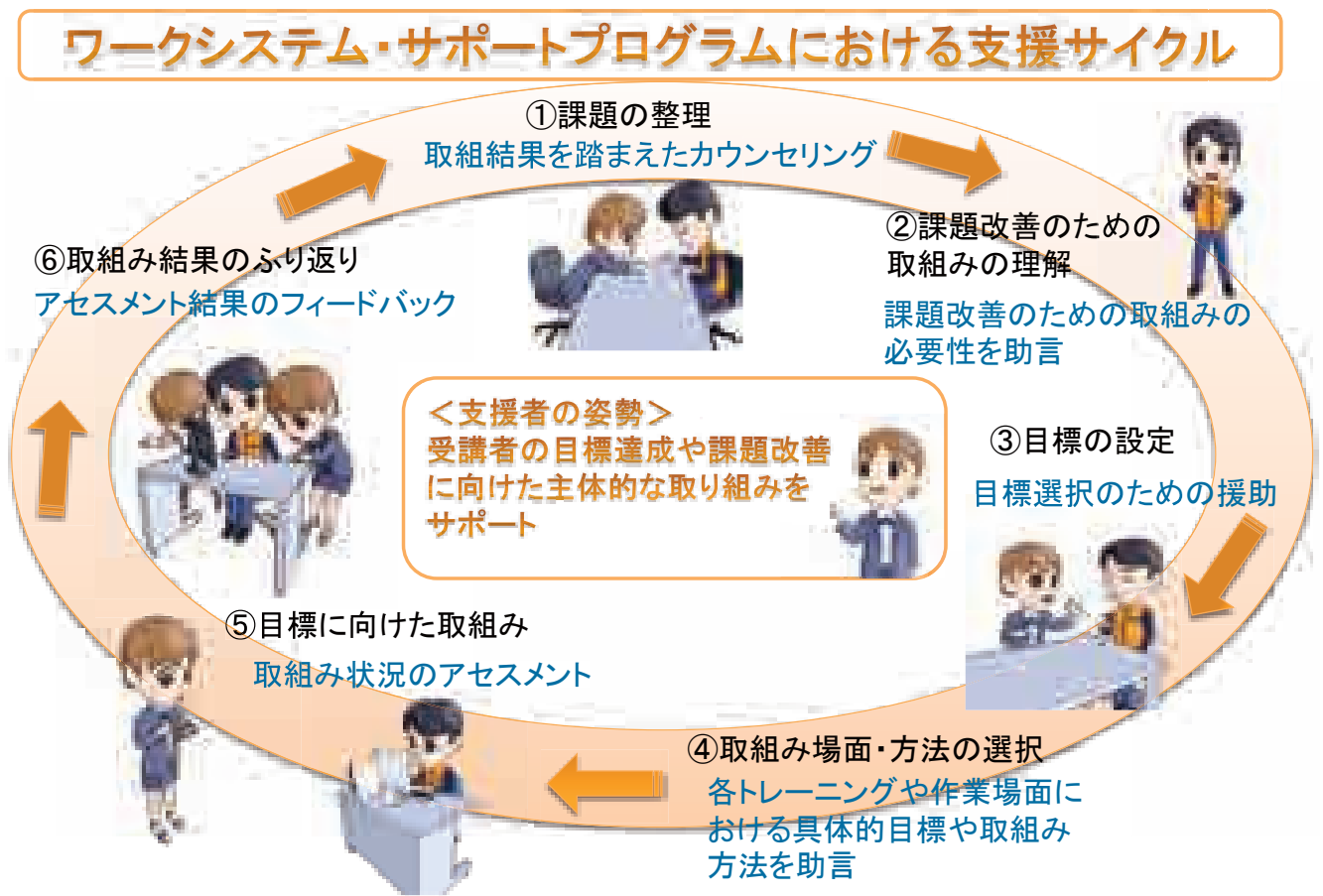


図2 ワークシステム・サポートプログラムにおける支援サイクル

①課題の整理

受講者の課題となっている状況「作業中に、眠気、ストレス・疲労を感じて集中することができず、ケアレスミスが発生する」について、原因や発生の状況を振り返り、整理する。

②課題改善のための取組みの理解

**ふりかえりシート**を使用し、作業中のストレス・疲労やミスの発生状況についてモニタリングを行うとともに、改善に向けた取組みの必要性を理解する。

③目標の設定

モニタリング結果に基づき具体的に、達成可能な目標を設定する。

「睡眠時間を確保してストレス・疲労を蓄積しない」「ストレス・疲労の解消方法を見つける」など。

④取組み場面・方法の選択

問題解決技能トレーニングでテーマ設定を行い、他の受講者の協力を得て、ストレス・疲労の対処方法についてディスカッションを行う。

⑤目標に向けた取組み

継続的に日々の睡眠時間とストレス・疲労の状態の記録を行い、睡眠時間とストレス・疲労の関



係を把握する。ストレス・疲労解消のための対処方法を試す。

⑥取組み結果のふり返し

モニタリング結果から、夜更かしの頻度が多い、就寝前に将来の不安感が高まり眠れない、中途覚醒があることが分かった。結果として、睡眠時間が少ない日の翌日は、ストレス・疲労を感じる事が多く、作業への集中が持続しない。

①課題の整理

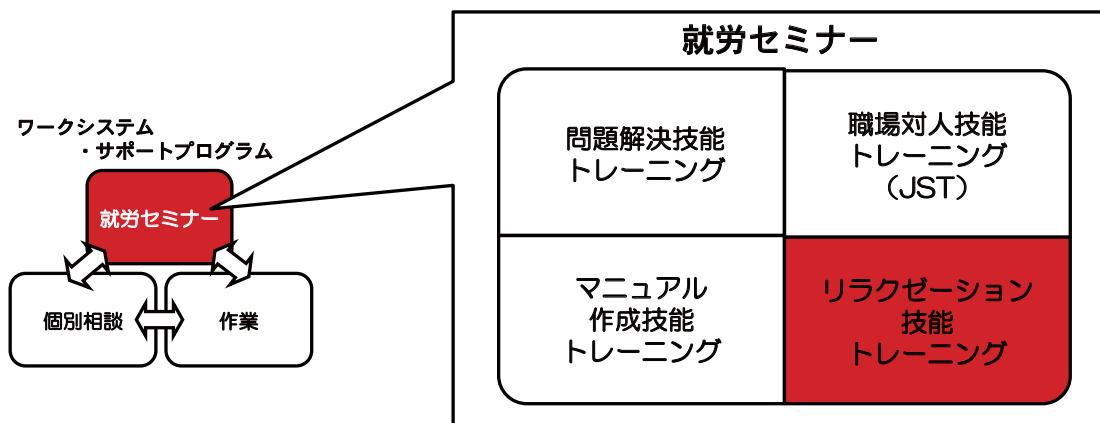
夜更かしの改善や不安感を軽減する方法について話し合い、次の目標設定や取組内容、ストレス・疲労を蓄積しない仕事の仕方等について検討する。

## Ⅱ リラクゼーション技能トレーニング

### 1 リラクゼーション技能トレーニングの概要

リラクゼーション技能トレーニングは、WSSPの「就労セミナー」における技能体得のためのトレーニングのひとつです。

## リラクゼーション技能トレーニングの位置づけ



### 2 リラクゼーション技能トレーニングの基本的考え方

リラクゼーション技能トレーニングを効果的に進めるために、次の考え方に基づいてトレーニングを実施しています。

なお、本マニュアルでは、疲労とストレスについては厳密に区別することが難しく、また、相互に関係し合うものと捉え、「ストレス・疲労」と表記することとしました。

#### (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

疲労やストレスについて、受講者から「自分の心身に負担がかかっている状態を把握できない」「何が疲労なのか分からない」「いつもこの状態なので普通だと思っている」などの声が聞かれます。この背景として、ストレス・疲労に関する関心が少ない、知識や理解が十分でない、あるいは、自らの状態をモニタリングできない等のために疲労やストレスの同定や表現が難しいこと等が考えられます。

このように、発達障害者は、ストレス・疲労による自らの心身の状態の変化に気づきにくく、その都度の対処ができていない等の状況から、ストレス・疲労の影響を受けやすくなるという特徴があります。

例えば、次のような状況に接することはないでしょうか。

- ・ 作業に集中するあまりに疲れている感覚があっても、それに対処する意識が希薄なことから、適度な休憩を挟まずに作業を続け、結果としてミスが増える。

- ・ 休養や睡眠よりも楽しみを優先させることにより、十分な睡眠時間を確保していないことから疲れを溜め込み、ちょっとしたことで不安感が強まりイライラしてしまう。
- ・ 全体を見通したスケジュール調整ができないために過密なスケジュールとなり、そのため体調維持を意識しないで仕事の処理に没頭し、疲れやストレスによる体調不良で会社を休んでしまう。

リラクゼーション技能トレーニングでは、まず、ストレス・疲労について関心をもつ、基本的な知識を習得する、ストレス・疲労のコントロールの重要性を理解することから開始します。それを踏まえて、受講者が自らの状態を把握するための様々なツールを活用しながら、ストレス・疲労のセルフモニタリングを行うための支援に移行します。

支援者は、セルフモニタリングに当たって、ストレス・疲労の感じ方やその状況の表現が特徴的であるという発達障害者の特性に留意し、アセスメントとスキル向上支援を行う必要があります。頭痛や肩の痛みなどの身体感覚、不安やイライラなどの心的状態、過去のエピソードに対するトラウマの有無等きめ細かにアセスメントを行い、正確な理解を促すためにその日の状況等を分かりやすくフィードバックします。

受講者が作成するセルフモニタリングの記録、支援者による的確なアセスメントと結果のフィードバック、それらを踏まえた分析等により、ストレス・疲労の影響を受けている状態、ストレス・疲労につながりやすい場面や状況等、自らのストレス・疲労に対する特性を適切に把握することがリラクゼーション技能トレーニングの最も重要なポイントとなります。

## （２）ストレス対処のスキル向上のための支援

職場には、対人関係や業務等の様々なストレスが存在し、ストレス場面に遭遇することを予測し、回避することは、容易なことではありません。知らないうちに、疲労やストレスを蓄積している可能性もあります。

ストレス・疲労による心身の緊張状態等を緩和するためには、ストレス・疲労について正しく理解する、自らの疲労やストレスの原因を知る、ストレス・疲労の状態を把握するというセルフモニタリングの段階を通じて、最終的には、ストレス・疲労の状態、遭遇する場面に応じて自分に適した方法により確実に対処するためのスキルを身につけることが重要です。

リラクゼーション技能トレーニングにおけるストレス対処のスキル向上支援では、リラクゼーション法の体験とふり返り相談、グループワークでの意見交換が重要となります。

また、スキル向上支援は、上記（１）のアセスメントとセルフモニタリングのための支援と並行して行うことがポイントです。自らのストレス・疲労に適したリラクゼーション法を身につけるために、セルフモニタリングにじっくりと取り組んだ後にスキル向上に移行するという方法は、効果的とは言えません。

発達障害者のストレス・疲労を感じにくいという特性に留意し、リラクゼーション法の試行による「リラックスした」「少し疲れがとれた」等の体験と、セルフモニタリングを連動させて支援を行うことが重要です。また、プログラムによるストレス・疲労を何らかの方法で軽減しなければ、プログラム自体を継続することも難しい状況となることにも留意する必要があります。

セルフモニタリングが深まった段階では、事業所での職場実習体験で自らが選択した対処方法を試行することも重要です。

また、グループワークで様々な対処方法について意見交換を行うことも効果的です。意見交換を通じて、他者が自分と同様にストレス・疲労を抱えているという事実による安心感、対処方法の選択や体験に関する客観的な振り返りが促される等、ストレス・疲労に対して主体的に取り組むための動機づけにつながる等の効果が期待できます。これらのスキル向上支援は、ストレス・疲労に対する対応の幅を広げるとともに、ストレス・疲労の蓄積の予防につながる効果も期待されます。