

第3章

リラクゼーション技能トレーニングの 解説

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

1 発達障害特性アセスメントシートの活用

発達障害者の特徴として、心と身体がストレス・疲労により負荷を受けている状態に気づきにくい、あるいは、気づきが遅いなどがあります。例えば、身体の痛み、不快感、発動性・意欲の低下、気分の落ち込み、眠気、作業ミスなど、顕在化した反応や事柄によって実感されることもあれば、それらの実感を伴わないまま作業遂行の低下、体調不良による欠勤、職場不適応行動などにつながることもあります。

リラクゼーション技能トレーニングでは、ストレス・疲労を原因とする就労場面や生活場面における問題を把握、分析し、解決するために、アセスメントツールの活用を通じてセルフモニタリングのスキルを高めることを援助しています。

支援者は、アセスメントツールによって把握した体調、気分、睡眠、余暇活動などの記録に基づき「睡眠時間が短いようですね。」「午後は疲労が強くなっていますね。」などのフィードバックを行います。また、そこから、ストレス・疲労の原因、傾向及び陥りやすい悪循環のパターン(例:寝不足でストレス・疲労が溜まる、翌日ミスをする、ミスを指摘されると落ち込み、余計ストレスが溜まる)などを分析し、受講者の気づきを促します。

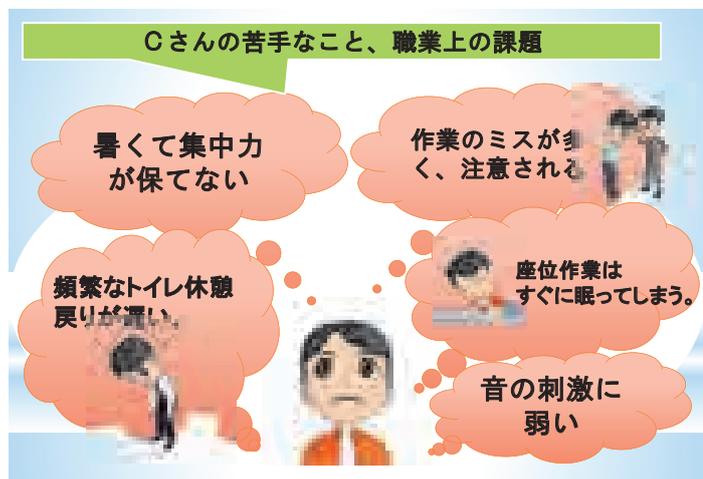
プログラムでは、受講者の特性を包括的に理解し、支援の方向性を確認するために**発達障害特性アセスメントシート**を活用しています。

発達障害特性アセスメントシート

アセスメントシートは、発達障害者の情報処理の過程に着目し、①情報の受信、②理解力、③判断・思考、④作業・日常場面の各側面の特性、また、自己理解、ストレス対処、衝動性などを関連づけ、包括的に特性の分析を行うためのもの。各側面の特性を把握することにより、課題の改善、スキルの向上のための支援内容と方法を的確に設定することができる。

2 事例Cさんの発達障害特性アセスメントシート

ここで、Cさんの事例をもとに、**発達障害特性アセスメントシート**の活用の方法を紹介します。Cさん

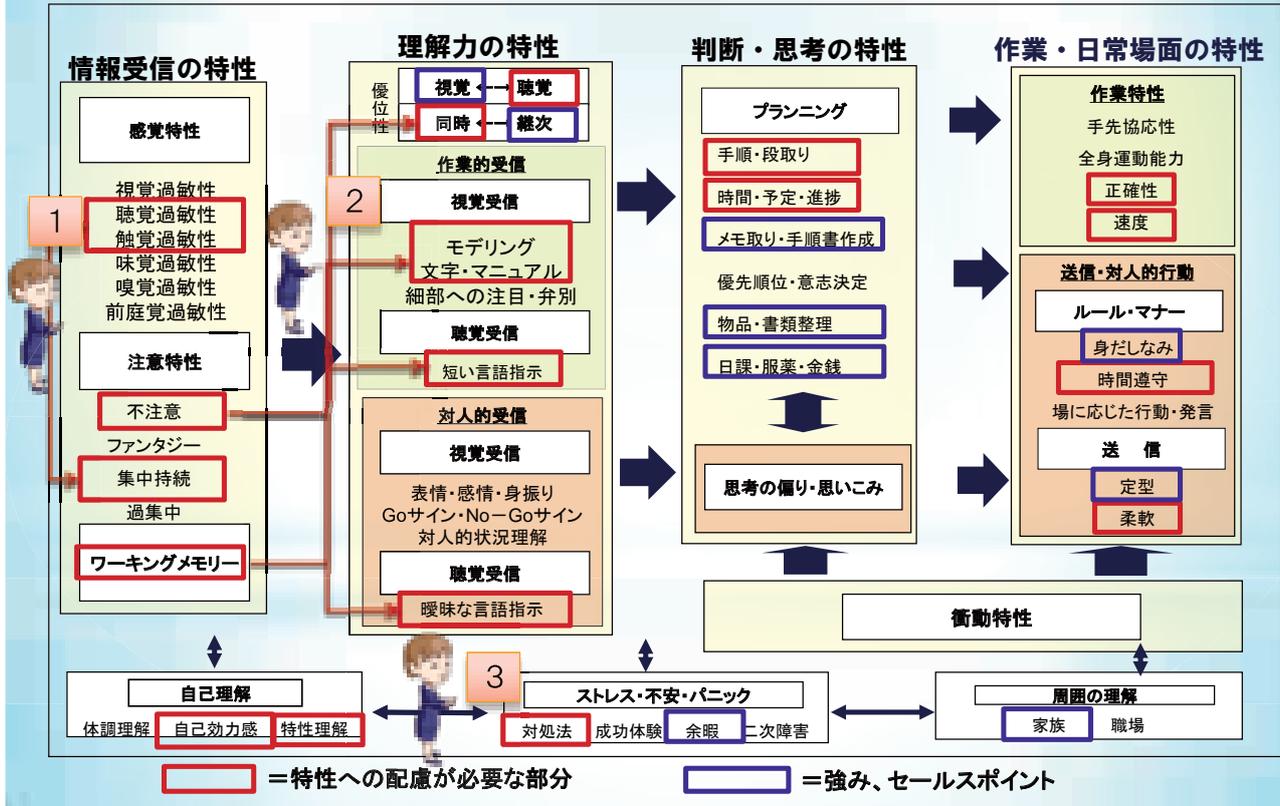


さんは、暑さに弱く、特に夏は集中力が保てず、就職していた時は、作業ミスを繰り返していました。また、座るとすぐに眠りたくなる、音の刺激が苦痛(電話の呼び出し音やキータッチ音)などを理由に、頻繁にトイレの個室で休憩をとっていました。

当たり前のように休憩に行く態度を上司から繰り返し注意され、周囲から冷たい目で見られることが続きました。

その結果、Cさんは離職しました。

発達障害特性アセスメントシート



Cさんの状況を発達障害特性アセスメントシートの項目に沿ってまとめたものです。

赤く囲んだ項目は、Cさんが有する特性で、職業上の課題の背景となるもの、青く囲んだ項目は、Cさんの強み、セールスポイントです。赤い矢印は、それぞれの特性が関連しあっている部分です。

このように、発達障害特性アセスメントシートを活用することにより、受講者の特性の全体像を把握することができます。支援者は、受講者の発達障害特性、特性の関連性などを確認し、職業上の課題に対する支援方法を検討します。

Cさんのストレス・疲労に影響を与えている特性

『特性・職業上の課題』

- 聴覚過敏性・触覚過敏性
暑さや音の刺激に弱い。感覚過敏特性が集中力と疲労に影響を与えている。
聴覚刺激に過敏に反応、座位で説明を聞く状態が苦手。疲れやすく眠ってしまう。
- ストレス・疲労の対処方法ができていない。

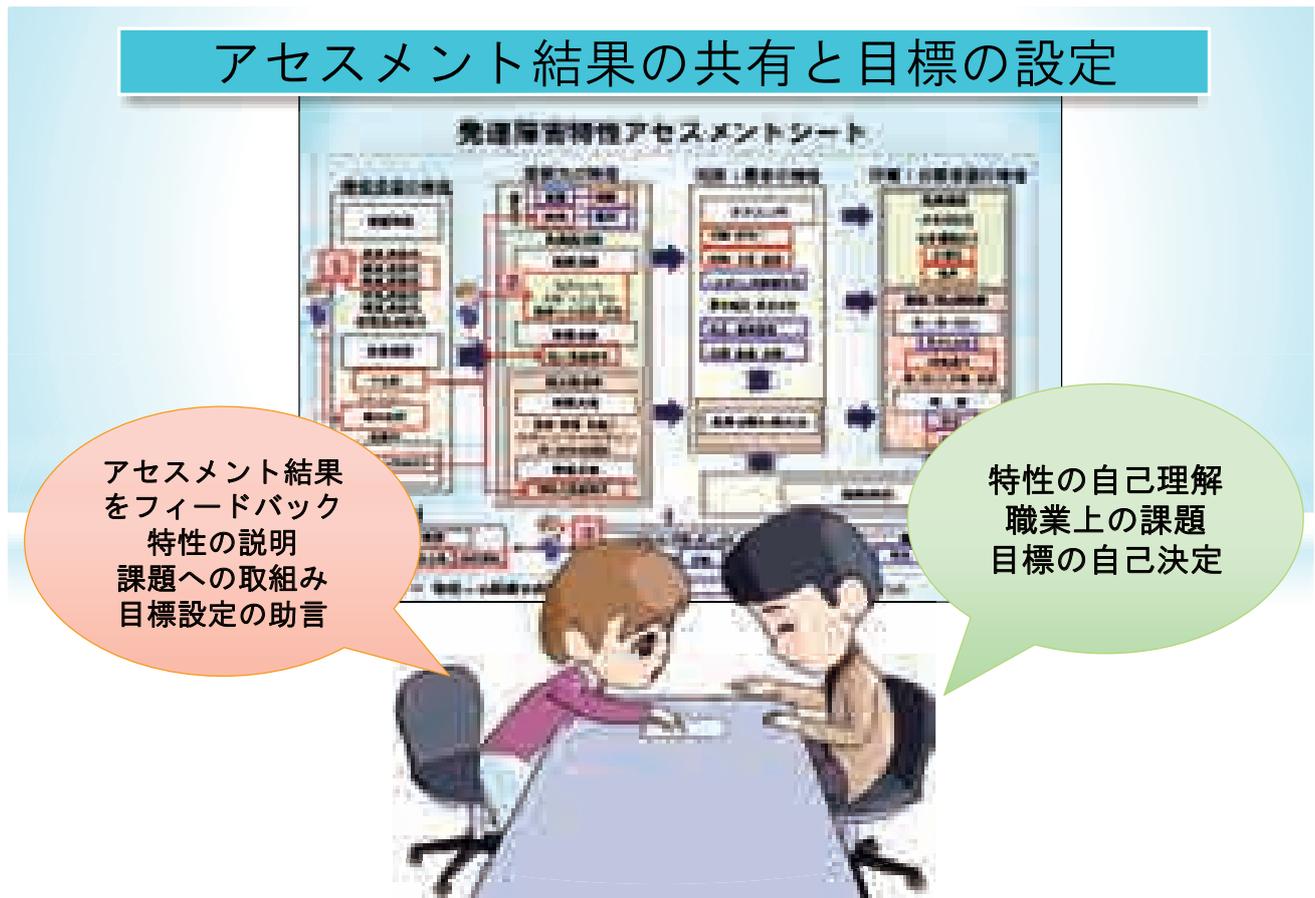
『特性に応じた配慮・支援方法』

- 聴覚過敏性への配慮、ノイズキャンセリング機能付きヘッドフォンの使用。
- 視覚受信が優位
板書、手順書、モデリングなど情報の視覚化。簡潔な説明の実施。休憩の設定。
- リラクゼーション技能トレーニングによる他の対処方法の検討。

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

発達障害特性アセスメントシートは、支援者間で受講者の特性等を共有するために有効なものです。受講者に対して自らの特性の理解を促すことにも効果的です。

Cさんは、自らの特性を把握し、「暑さや音の刺激に弱いことは感覚過敏特性によるもの」、「聴覚受信が苦手なため座位で長い説明を聞くと苦痛、疲労を感じる」、「疲労等への対処方法がトイレ休憩のみであったことが、前職での不適応につながる原因のひとつになっていたこと」など、自らの特性と職場不適応の状況に関連づけて理解することができました。



発達障害特性アセスメントシートの作成は、支援者が一方的に結果を取りまとめるのではなく、受講者との話し合いのもとに、結果を共有することが重要です。

アセスメント結果の共有を通じて、受講者が自らの特性、職業上の課題を正確に理解します。その特性等の理解の下で、職業上の課題を解決するための取組みへの動機を醸成することができます。支援者は、受講者が自らの目標を決定し、取組み方法を選択できるように援助します。

Ⅱ 他の支援との組合せによるトレーニングの実施

1 就労セミナーの各トレーニングの横断的な活用

(1) 問題解決技能トレーニング

ストレス・疲労の対処方法について、現状を分析し、より個別具体的な対処方法を検討するために、問題解決技能トレーニングが有効な場合があります。

問題解決技能トレーニングを活用した事例

ふりかえりシートと生活記録表を活用して、疲労に関する特徴をアセスメントしたところ、「睡眠のリズムが崩れると、その翌日に疲労が大きい（サインの項目に多く丸印がつく、作業に影響する）」ことが把握されました。

「どんな時に睡眠のリズムが崩れるのか」について、個別相談でふり返りを行ったところ、「夜にどうしても見たいTVがあると、無理して見てしまい、睡眠のリズムが崩れる」ことがわかりました。

受講者は、「睡眠のリズムを整える」ことを目標としているので、問題解決技能トレーニングにおいて「強く興味がわくものを、どのようにセーブして、途中で区切りをつけてやめるか」のテーマを設定し、解決のヒントを他の受講者とともにディスカッションすることにしました。



その後、問題解決技能トレーニングで議論した「解決策」をもとに、具体的に取組むための個別相談を実施しました。その結果、「今日からできるもの」として次の取組みを行うことにしました。



① TV、インターネットは、22時までとする。

② TVについては、20時に、120分後のスリープをセットする(TVの強制終了)。

→「睡眠のリズムを整える」ために取組む行動をより具体的に設定しました。

(2) 職場対人技能トレーニング (JST)

コミュニケーション面がストレス・疲労の原因となっている場合に、話し方や態度が改善されることで、ストレス・疲労の軽減が見込まれることがあります。また、STEP4による対処方法の実践に伴ってコミュニケーションを必要とする場合があります。そのような場合は、職場対人技能トレーニング(JST)を通じてコミュニケーションスキルの向上を図り、ストレス・疲労の軽減を図ります。

JSTを活用した例 ～ストレス・疲労の対処に関連するテーマ例～

- ・ 休憩を申し出る。
- ・ (休憩を一人で過ごしたい時に) 会話を切り上げる。その場を離れる。
- ・ 残業を断る。アフター5の誘いを断る。
- ・ 環境調整について、会社に相談をする。等

2 作業場面の活用

リラクゼーション技能トレーニングでは、自らのストレス・疲労のサインに応じた対処方法を試し、効果を検証するために作業場面を活用します。

支援者は、受講者の作業の取組状況から、集中力・注意力の低下、作業ミス、休憩の頻度などストレス・疲労による反応を把握します。そして、ストレス・疲労が作業のミスや効率の悪さなどに影響を及ぼしている可能性を受講者にフィードバックします。

作業場面におけるストレス・疲労の対処方法

【環境調整】
パーテーション

【休憩の取り方】
水分補給
簡単なストレッチ
呼吸法

【リラクゼーション紹介講座】
5つのリラクゼーションを試す

漸進的筋弛緩法 ストレッチ ストレスボール
呼吸法 ウォーキング

Point 受講者がストレス・疲労を感じた時、いつも同じ特定の対処方法に偏っているか、自分に合った方法が分からないと感じている場合が多くみられます。そこで、作業ではさまざまな対処方法を試し、自らに合った対処方法を選択できるように援助します。例えば、作業の合間にリラクゼーション紹介講座における5つのリラクゼーションを体験する、休憩の取り方を工夫する、環境調整を行うなど、ストレス・疲労を緩和するための方法を提供します。

作業では、客観的なデータをもとに振り返りができるため、受講者は、作業結果と自らのストレス・疲労との関連性について把握し、対処方法を考えることができます。

例えば、明らかに午前と比べて午後に作業ミスが多く発生し、また、動きも緩慢になる場合は、午後に多く休憩をとり、疲労の軽減を図ります。

作業では、身体的、精神的な負荷がかかり、疲労を感じる状態を作りやすいため、ストレス・疲労の対処方法を実践する場

面を設定することが効果的な方法です。

また、作業を通じて選択した自らの対処方法を職場実習等、より職場に近い環境において実践することによって、その対処方法の定着を図ります。

3 個別相談での留意点

リラクゼーション技能トレーニングでは、受講者にストレス・疲労に気づきを促す、また、ストレス・疲労に応じた適切な対処方法を設定するために、個別相談を併せて実施する必要があります。

個別相談におけるアセスメントの工夫

■情報の受信特性に配慮

- ・短い言葉、キーワードの選択
- ・視覚化（板書）
- ・休憩をはさむ

キーワードの選択

イライラした時は、友達から嫌なことを言われて・・・
(選択した言葉に関するエピソードを話せる)

イライラした時は、いつですか？
どんな事がありましたか？

Point 個別相談では、発達障害者の情報の受信・理解の特性に配慮しています。“一度に伝える情報量を少なく、言葉は短く、簡潔にする。”“板書により視覚化する。”“休憩をこまかくはさむ。”etc
疲労や気分を言葉や数値で表現すること、自らの状態をストレス・疲労と結びつけて考えることが苦手な場合は、ストレス・疲労に関するキーワードを提示して、選択してもらうことを手がかりに、相談を進めることもひとつの方法です。

個別相談では、受講者のモニタリング結果から、頭痛、首・肩の痛み、倦怠感などの身体的不調、日常行動の変化、落ち込みやイライラなど気分的な反応を確認し、ストレス・疲労のサインを同定できるように話し合いを進めます。

前述のCさんの場合は、座ると眠ってしまう反応について、疲労によるものか、あるいは、感覚過敏の特性によるものかについて個別相談の中で確認を行うことによって、特性の自己理解を進めることも併せて行っています。

個別相談を効果的に進めるために、受講者の特性に基づき、板書による情報の視覚化、一度に伝える情報量の調整、簡潔な説明、休憩をこまめに行う、アセスメントツールを活用するなどの配慮を行うことが大切です。

また、受講者は、抱えている悩みやトラウマとなっている辛い体験などがストレス・疲労と結びついている場合が多いことから、受講者の体験を理解し、共感する姿勢を持つことが大切です。

Ⅲ おわりに

これまで述べたように、リラクゼーション技能トレーニングは、ストレス・疲労のサインを把握するためのセルフモニタリングスキルの向上、ストレス・疲労の状況に応じた対処方法の獲得、対処方法の取組みを目的としています。

また、習得したセルフモニタリングスキルを職場や日常生活で活用することにより、これまで、原因が分からないままに心や身体の不調を起こし、時には職場不適應などの問題につながっていた状況に対し、ストレス・疲労が原因のひとつであることに気づき、自らで対処することを援助するためのものです。

就労支援において発達障害者のリラクゼーション技能トレーニングを活用する場合は、ストレス・疲労のサインの気づきとそれに対応した対処方法の体得の取組みを継続的に行い、職場や日常生活の中で定着を図ることができるように支援することが必要です。

発達障害者の就職と職場定着における問題の背景には、ストレス・疲労による影響が関係しています。そのため、就労支援を効果的に進めるために、発達障害者がストレス・疲労に対する対処方法に取り組むための支援を併せて行うことが重要です。

本支援マニュアルにより、発達障害者のストレス・疲労の把握と問題解決に着目した支援が広がり、就労支援の充実が図られることを期待しています。

<参考文献>

- 1) 五十嵐透子、リラクゼーション法の理論と実際 ヘルスケア・ワーカーのための行動療法入門、医歯薬出版株式会社、2001
- 2) 伊藤絵美、認知療法・認知行動療法カウンセリング初級ワークショップーCBTカウンセリング、星和書店、2005
- 3) 熊野宏昭、ストレスに負けない生活ー心・身体・脳のセルフケア、ちくま新書、2007
- 4) 坂野雄二監修、嶋田洋徳・鈴木伸一編著、学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル、北大路書房、2004
- 5) 島悟、佐藤恵美、ストレスマネジメント入門、日本経済新聞出版社、2011
- 6) ジャネット・マカフィー著、荻原拓監修、古賀祥子訳、自閉症スペクトラムの青少年のソーシャルスキル実践プログラムー社会的自立に向けた療育・支援ツールー、明石書店、2012
- 7) 障害者職業総合センター、幕張ストレス・疲労アセスメントシート MSFAS活用のために、調査研究報告書No.93 別冊、2010
- 8) 障害者職業総合センター、精神障害者等を中心とする職業リハビリテーション技法に関する総合的研究(中間報告書)、調査研究報告書No.52、2002
- 9) 障害者職業総合センター、精神障害者等を中心とする職業リハビリテーション技法に関する総合的研究(最終報告書)、調査研究報告書No.57、2004
- 10) 障害者職業総合センター、認知に障害のある障害者の自己理解促進のための支援技法に関する研究、資料シリーズ No.59、2011
- 11) 障害者職業総合センター職業センター、発達障害者のワークシステム・サポートプログラムとその支援技法、障害者職業総合センター職業センター 実践報告書No.17、2006
- 12) 障害者職業総合センター職業センター、発達障害者のワークシステム・サポートプログラムとその支援事例、障害者職業総合センター職業センター 実践報告書No.19、2007
- 13) 障害者職業総合センター職業センター、発達障害者のワークシステム・サポートプログラム 障害者支援マニュアル I、障害者職業総合センター職業センター 支援マニュアルNo.2、2008
- 14) 障害者職業総合センター職業センター、発達障害者のワークシステム・サポートプログラムとその支援事例(2)～注意欠陥多動性障害を有する者への支援～、障害者職業総合センター職業センター 実践報告書No.23、2010

