

## 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

**ストレス対処講習**

## 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

# ストレス対処講習

## 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、うつ病等休職者の方々が復職先の職場で発生するストレスに対し、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「ストレス対処講習」を、平成23、24年度の2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、「ストレス対処講習」の実施方法や具体的な進め方、留意点等について解説を加えたものです。

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、独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長 大野裕先生、同センター臨床技術開発室長 田島美幸先生に、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、両先生から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25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  
職業センター長 石田 茂雄

# 目 次

1 作成趣旨等 .....	1
(1)作成趣旨	
(2)マニュアル活用の際の留意点	
2 JDSPの概要 .....	1
(1)JDSPの支援項目	
(2)JDSPの構成要素	
3 ストレス対処講習の概要 .....	5
(1)ストレス対処講習の目的	
(2)ストレス対処講習の実施方法	
(3)セッションの流れ	
(4)ストレス対処講習の構成	
(5)各カテゴリーの概要	
(6)ストレス対処講習実施上の留意点	
4 セッションの内容と進め方 .....	26
(1)ストレス理解カテゴリー	
第1回:ストレスについて .....	26
第2回:ストレス対処について .....	36
第3回:セルフトークを考えてみよう .....	44
(2)アセスメントカテゴリー	
第1回:認知行動療法の考え方 .....	54
第2回:体験整理シートを書いてみよう .....	66
第3回:体験整理シートを使って話し合ってみよう .....	76
(3)認知の工夫カテゴリー	
第1回:コラムシートを書いてみよう .....	92
第2回:コラムシートを使って話し合ってみよう .....	106
(4)行動の工夫カテゴリー	
第1回:問題解決能力を高めよう .....	116
第2回:問題解決プランシートを使って話し合ってみよう .....	132
5 引用・参考文献 .....	144
6 付属CD-ROM、DVDの内容一覧 .....	146