



作成趣旨等
・
JDSPの概要

1 作成趣旨等

(1)作成趣旨

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。)においては、精神障害者職場再適応支援プログラム(ジョブデザイン・サポートプログラム、以下「JDSP」という。)の中で、うつ病等休職者に対する「キャリアプラン再構築支援」や「SSTを援用した対人技能訓練」等の支援技法を開発し、実践報告書を通じ、その実施方法及び留意点等について、地域障害者職業センターをはじめとする職業リハビリテーション機関・施設に伝達してきました。そして、実践報告書を配布した各機関・施設に対し、今後の開発内容に対するニーズを把握するためのアンケート及びヒアリング調査を実施したところ、「支援スタッフが共通の視点で復職支援を進められるようなマニュアルが欲しい」との要望が多数寄せられました。

そこで、平成23～24年度にかけて開発に取り組んできた「ストレス対処講習」については、その内容や具体的な進め方、留意点等をマニュアル形式で取りまとめることにしました。

(2)マニュアル活用の際の留意点

本マニュアルでは、「ストレス対処講習」を構成する集団セッション(10セッション)の具体的な進め方を解説しています。「ストレス対処講習」の体系的な進め方を理解していただくためには、本マニュアルを順を追って読み進めていくことを推奨しますが、既にストレス対処に関する集団セッションを復職支援プログラムに導入している機関・施設の場合には、必ずしも順を追って読み進めていただく必要はありません。機関・施設のニーズに応じ、必要な部分だけを抜き出してお読みいただき、関連する資料を活用することができます。

また、本マニュアルの巻末にはCD-ROMとDVDが各1枚添付されています。CD-ROMには、各集団セッションで用いる資料の電子データが収められています。DVDには、支援者と受講者とのコミュニケーションの下で行われる集団セッション(3セッション)の具体的な進行場面が収録されていますので、マニュアル本体と併せてご活用下さい。

2 JDSPの概要

(1)JDSPの支援項目

JDSPにおいては、休職前とは異なる職場や部署、職務での復職を想定した支援を行っています。このため、表1に示したように復職に必要な基本的な支援項目をベースとしつつ、新しい職場環境や職務に対する対応力の向上をはかるための支援項目を追加的に設定しています。

表1 JDSPの支援項目

項 目	健康管理面	認知面	職務面
追加的支援項目 (新しい職場環境 や職務への対応力 の向上)	・就業環境の変化 に伴う心理や体調 変化の自己管理	・新しい職場内のスト レスと不安の統制 ・新しい職場内のスト レス場面に対する適切 な対応方法の習得	・キャリアプランの 検討 ・職場環境の調整
復職に必要な 基本的項目	・気分、体調の自己 管理 ・ストレスコーピング	・対人コミュニケーショ ンスキルの向上 ・認知行動療法の理解 ・障害の理解	・職務を円滑に遂行 していくためのセ ルフマネージメン ト力の向上

(2)JDSPの構成要素

図1は、JDSPの構成要素をロジックモデル(プログラムの目的を達成するに至るまでの論理的な因果関係に関する図式)をベースとして整理したものです。

JDSPでは、受講者に対する復職支援サービスを、1. 毎日のミーティング、2. 運動、3. ストレス対処講習、4. 対人技能訓練、5. アンガーマネージメント支援、6. 作業、7. キャリア再構築支援、8. 各種セミナー、9. 個別相談、10. 職場への同行相談の10の要素に、また、事業所に対するサービスを、1. 対象者の状況伝達、2. 復職にあたっての助言の2つの要素に分類し、要素ごとに期待される支援成果(即時的成果、中間的成果1、2、3、最終的成果)をあらかじめ定めています。

「ストレス対処講習」(赤枠部分)は、受講者が実際の職場において適切なストレス対処行動をとれるよう支援し、自信と自己効力感の回復を図り、早期復職とその後の職場適応の強化につなげていくことを目的として実施しています。

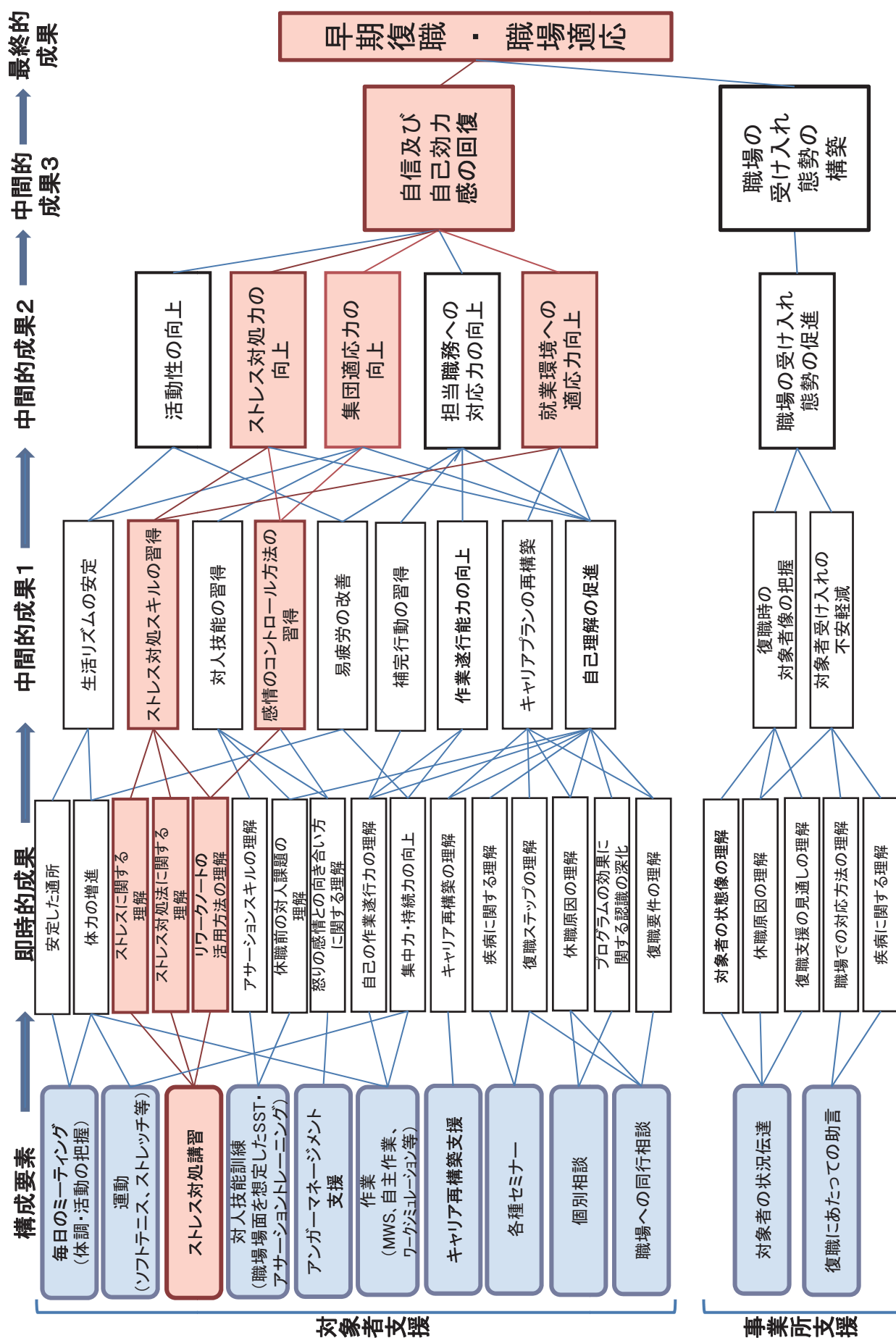


図1 JDSP ロジックモデル



ストレス対処講習の概要

3 ストレス対処講習の概要

(1) ストレス対処講習の目的

気分障害などの精神疾患で休職されている方は多かれ少なかれ、仕事上のストレスや職場の人間関係の悩みを経験しています。休職中の経過が順調に推移しても、休職前に遭遇したようなストレスを感じる場面に対する手立てを講じておかなければ、復職後も同様のストレスによって再発を誘発しかねません。ストレス対処講習は、職業生活上で生じるストレスへの対処スキルを習得し、安定した復職をめざすためのプログラムです。

現在、ストレスに関する理論的研究で中心的な役割を担っているものの一つに、Lazarus らの心理的ストレス理論¹⁾があります。この理論では、個人の心理的ストレス過程について、「先行条件→認知的評価→コーピング→適応への結果」という流れを想定しています。

JDSPのストレス対処講習はこの理論に基づき、職業生活上で生じる様々なストレスに対し、一定の合理性を伴って評価し、適切なコーピングを選択して実行するスキルを習得することにより、安定した職場定着とキャリア再構築につなげていくことを目的とします。

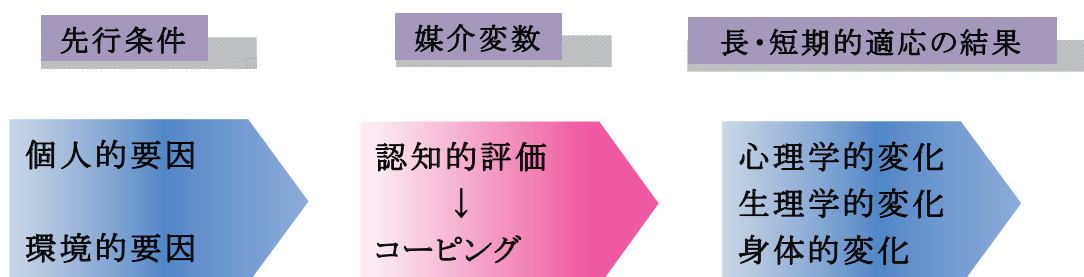


図2 Lazarusの心理的ストレス理論

(2) ストレス対処講習の実施方法

◇時間・回数：1回120分（10分の休憩を含む）、週1回、全10回

◇対象者：JDSPの受講者

※各受講者のセッションへの参加については、参加可否、意義や目的、期待できる効果などについて、主治医との相談過程で確認してもらいます。

◇メンバー構成：受講者3名～10名、スタッフ数名

※職業センターでは受講者3名～5名で実施。

◇実施形式：カテゴリー毎に受講者を随時受け入れる形のセミクロズド形式

※カテゴリーの開始時に新しい受講者を随時受け入れるセミクロズド形式では、理解度や進捗の異なる受講者が共に講習を受講することになります。このためセッションの参加経験が浅い受講者が気後れし、発言機会が遠のいてしまうことなく、自由な意見交換が行えるような雰囲気作りが大切です。

＜参考＞受講者の随時受け入れはせず、初回セッションから最終セッションまで、同一のメンバーを固定して実施する形式をクロズド形式といい、受講者を随時受け入れ、メンバーを固定しない形式をオープン形式といいます。

◇参加のルール：以下の内容をストレス対処講習実施前に受講者に説明します。

- ◆プライバシーを保護する（ストレス対処講習で知り得た情報を外部に伝搬させない）。
- ◆お互いに支え合う気持ちで発言をする。
- ◆他者の発言を否定しない。
- ◆意見を求められても、答えられない時はパスをしてもよい。

(3) セッションの流れ

各回のセッションのテーマや目的は異なりますが、流れは概ね共通しています。以下にセッションの流れを示します。

- 
- ①リーダーによるセッションの目的の説明
 - ②リーダーによる講義
 - ③受講者によるワークシートの記入
 - ④受講者によるワークシートの内容の発表
 - 小休止-
 - ⑤受講者及びスタッフ（以下「参加者」という。）間の意見交換
 - ⑥リーダーによるセッションのまとめ
 - ⑦受講者による感想の発表
 - ⑧受講者による振り返りシート（様式はP24に掲載）の作成

※受講者の興味や関心が喚起され集中力を維持していけるよう、個人ワーク（ワークシートの記入、振り返りシートの作成）と、グループワーク（参加者間の意見交換、受講者による感想の発表）を組み合わせ実施しています。また、易疲労を補完するため、適宜、小休止を入れています。

(4) ストレス対処講習の構成

ストレス対処講習は表2に示したように、10のセッションから構成されています。10のセッションは全受講者が受講する「ストレス理解カテゴリー」、「アセスメントカテゴリー」と、受講者の理解度や要望によって選択的に受講する「認知の工夫カテゴリー」、「行動の工夫カテゴリー」の4つのカテゴリーに分類されます。

表2 ストレス対処講習の内容と目的

カテゴリー名	セッション名	具体的内容・目的
全受講者が受講するカテゴリー	ストレス理解	第1回：ストレスについて ・ストレスの概要を理解し、自身のストレスを振り返ります。
		第2回：ストレス対処について ・ストレス対処法を理解し、自身がストレスと感じる場面での対処法を検討します。
		第3回：セルフワークを考えてみよう ・ストレスの受けとめ方のコツを理解します。 ・マイナスのセルフワークをバランスのとれたセルフワークに転換する練習をします。
	アセスメント	第1回：認知行動療法の考え方 ・認知行動療法を援用したプログラムの考え方や思考の癖について理解します。 ・自身がストレスを感じた場面における思考や気分を振り返ります(3つのコラム)。
		第2回：体験整理シートを書いてみよう ・体験整理シートを用いて、ストレスを感じた場面をモニタリングします。
		第3回：体験整理シートを使って話し合ってみよう ・他者からの意見を参考に、自身がストレスを感じた場面を整理し、ストレスへの対処能力を高めるための方向性(認知的対処or行動的対処)を考えます。
選択的に受講するカテゴリー	認知の工夫	第1回：コラムシートを書いてみよう ・コラムシート(9つのコラム)の記入方法を理解します。
		第2回：コラムシートを使って話し合ってみよう ・参加者からの意見を参考に、バランスのよい考え方を目指します。
	行動の工夫	第1回：問題解決能力を高めよう ・問題解決の考え方と問題解決プランシートの記入方法を理解します。
		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 ・参加者からの意見を参考に問題の状況を整理し、解決策の検討や検証を行います。

「ストレス理解カテゴリー」では、ストレスとストレス対処法の概要を学び、自身のストレスを振り返り、対処法習得の必要性を実感してもらいます。

「アセスメントカテゴリー」では、受講者自身がストレスを感じた場面の全体像をつかめるよう、その時の思考や気分などを振り返り、自身の体験を整理していきます。「アセスメントカテゴリー」受講後、受講者が選択的に受講するカテゴリー(「認知の工夫カテゴリー」、「行動の工夫カテゴリー」)に移行することの妥当性について、スタッフが評価します。そして、「認知の工夫カテゴリー」と「行動の工夫カテゴリー」に移行した受講者は、認知と行動の各側面(又は両側面)からストレスの自己分析を行い、合理的な対処行動や問題解決の具体策を探っていきます。

※日々の活動を記録し、生活リズムを整えながら徐々に活動レベルを向上させることを行動活性化と呼び、認知行動療法を進める上では重要な取り組みと位置づけられています。ストレス対処講習の中には、行動活性化を図るためのカリキュラムは含まれていませんが、JDSPでは、毎日のミーティングや個別相談の中で行動活性化に向けた支援を実施しています。

各カテゴリーにおいて、検討の視点を整理するために用いるワークシートの概要は、表3のとおりです。なお表3に示した〈体験整理シート〉、〈コラムシート〉、〈問題解決プランシート〉の3つのワークシートを JDSPでは「リワークノート」（様式は P21～23に掲載）と呼んでいます。ワークシートの活用方法は、4章：セッションの内容と進め方の中で詳細を解説します。

表3 ワークシート一覧

カテゴリー名	講座名	ワークシート名	ワークシートの概要
ストレス理解	第1回：ストレスについて	ストレス理解シート (P32に掲載)	・職場場面や日常場面における自身のストレス要因を振り返る。
アセスメント	第1回：認知行動療法の考え方	気分と思考を捉えるシート ～3つのコラム～ (P64に掲載)	・最近あったつらい出来事に関する「状況」「気分」「思考」を振り返る。
	第2回：体験整理シートを書いてみよう 第3回：体験整理シートを使って話し合ってみよう	リワークノート ～体験整理シート～ (P21に掲載)	・職場場面や日常場面でストレスを感じた出来事に関する「状況」「気分」「思考」「行動」「身体反応」「対処法」を振り返る。
認知の工夫	第1回：コラムシートを書いてみよう	リワークノート ～コラムシート～ (P22に掲載)	・ストレス反応に関連している「自動思考」をさまざまな角度から検討することによって新たな思考を生み出し、ストレス反応の軽減を図る。
	第2回：コラムシートを使って話し合ってみよう		
行動の工夫	第1回：問題解決能力を高めよう	リワークノート ～問題解決プランシート～ (P23に掲載)	・ストレス反応の中でも行動に焦点を当て、具体的な対処法を検討し、ストレス反応の軽減を図る。
	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		

(5) 各カテゴリーの概要

以下に、10のセッションの内容と進め方をカテゴリー別に解説します。

「ストレス理解カテゴリー」

このカテゴリーは、ストレスに関する基礎知識を習得することが主な目的であり、図3に示すとおり3回のセッションから構成されています。以下に、各セッションの内容と進め方について解説します。

	ストレスについて	ストレス対処について	セルフワークを考えてみよう
目的	・ストレスの概要を理解し、自身のストレスを振り返る。	・ストレス対処法を理解し、自身がストレスと感じる場面での対処法を検討する。	・ストレスの受けとめ方のコツを理解する。 ・マイナスのセルフワークをバランスのとれたセルフワークに転換する練習をする。
講義内容	・ストレス発生のプロセス ・ストレスの心身への影響 ・ストレス要因・サイン	・ストレス対処の種類と具体的方法	・セルフワークの概要
個人ワーク	・職業生活場面でのストレス要因のリストアップ		・ストレスパターン診断テスト
討議内容	・ストレス要因の詳細 ・ストレスに強くなる8つの習慣	・受講者の各ストレス要因への対処法	・バランスのとれたセルフワークに変換するコツ

図3 「ストレス理解カテゴリー」の概要

<1回目のセッション>ストレスについて

このセッションではストレスの基礎知識について学びます。

- ①リーダーは、パワーポイント資料(P27参照)に基づいて講義(約20分)を行います。
- ②受講者は「ストレス理解シート」(P32参照)に基づき、日常生活や職業生活上のストレスの内容を記入します。
- ③記入した内容を受講者に発表してもらいます。
- ④発表内容に基づき参加者間で意見交換を行います。
- ⑤資料「ストレスに強くなる8つの習慣」(P35参照)を参加者間で読み合わせ、この中から参考になった情報を受講者に発表してもらいます。

※それぞれの受講者が、他の受講者との共通点や相違点を確認しながら、自身がストレスを感じた場面に対する認識を深め、対処方法を習得することへの必要性を実感していきます。

<2回目のセッション>ストレス対処について

このセッションでは、ストレス対処法の基礎知識について学びます。

- ①リーダーは、パワーポイント資料(P37参照)に基づいて講義(約20分)を行います。
- ②受講者が1回目のセッションにおいて「ストレス理解シート」に記入したストレスを感じた場面の中から、参加者と共に対処法を検討してみたいと思う場面を選択します。
- ③選択された場面への具体的な対処法について、参加者間でブレインストーミングを行います。

④参加者から挙げられた複数の対処法の中から、実際にストレスを感じた場面で試せそうな対処法を受講者が選択して発表します。

※こうした検討の過程を経て、一人だけでは思いつかなかった様々な対処法があることへの気づきを受講者に促します。

<3回目のセッション>セルフトークを考えてみよう

このセッションでは、田中ら²⁾の取り組みを参考に、「セルフトーク」の活用方法を学びます。田中ら²⁾は、自分に語りかける心の中の口ぐせを、「セルフトーク」と呼んでいます。

①受講者が、ストレスパターン診断テストに基づき、自身のストレスパターンを振り返ります。(P53参照)。

②受講者全員に、各自のストレスパターンと感想を発表してもらいます。

③リーダーがパワーポイント資料(P45参照)に基づいて講義(約15分)を行います。

④マイナスのセルフトークをバランスのとれたセルフトークに転換する練習を行います。

※講義の中にはマイナスのセルフトークをバランスのとれたセルフトークに転換する練習問題が含まれていますので、練習問題の回答を受講者から挙げてもらうことを通して、セルフトークを用いたストレスコーピングを実体験してもらうことができます。自身のマイナスのセルフトークを振り返り、マイナスのセルフトークをバランスのとれたセルフトークに転換するコツをつかむことが、このセッションの目的となります。

「アセスメントカテゴリー」

このカテゴリーでは、認知行動療法を援用したプログラムの基本的な考え方を学びます。そして、自身がストレスを感じた場面をモニタリングして書き出し、どのような対処法を講じればよいかを整理します。内容は図4に示すとおり3回のセッションから構成されています。以下に、各セッションの内容と進め方について解説します。

	認知行動療法の考え方	体験整理シートを書いてみよう	体験整理シートを使って話し合ってみよう
目的	・認知行動療法を援用したプログラムの考え方や思考の癖について理解する。 ・自身のストレスフルな場面における思考や気分を振り返る。	・体験整理シートを用いて、ストレスフルな場면을モニタリングする方法を理解する。	・他者からの意見を参考に、自身のストレスフルな場면을整理し、ストレスへの対処能力を高めるための方向性(認知的対処or行動的対処)を考える。
講義内容	・うつ状態時の思考と行動 ・認知行動療法の基本モデル ・思考の癖	・体験整理シートの書き方	
個人ワーク	・「気分と思考を捉えるシート」 (受講者各自のテーマ)	・体験整理シート(事例) ※宿題:体験整理シートの記載 (受講者各自のテーマ)	
討議内容	・「気分と思考を捉えるシート」の書き方 ・思考を捉える方法	・体験整理シートの書き方 (事例)	・体験整理シートの記載方法 (ストレスを感じた場면을上手く書き出す方法を確認) ・ストレスを感じた場面での対処方法

図4 「アセスメントカテゴリー」の概要

<1回目のセッション>認知行動療法の考え方

このセッションでは、認知行動療法の基本モデルや思考の癖について学びます。

①リーダーは、パワーポイント資料(P55参照)に基づいて講義(約60分)を行います。

②受講者は、「気分と思考を捉えるシート～3つのコラム～」(P64参照)に、最近あったつらい出来事を記入します。

③記入後、内容を受講者に発表してもらいます。

④発表内容に基づいて、参加者間で意見交換を行います。

※参加者間の意見交換を通して、受講者はストレスを感じた場面で頭に浮かんでくる思考の把握の仕方や思考の癖について理解を深めていきます。

<2回目のセッション>体験整理シートを書いてみよう

このセッションでは、「体験整理シート」(P21参照)の詳しい記入方法を学びます。

①リーダーは、パワーポイント資料(P67参照)に基づき講義(約100分)を行います。

講義を進める中で、受講者に、資料に掲載されている事例(例:「後輩に仕事を頼んだが快く引き受けてもらえなかった」)に基づいて、その時の思考や気分を発表してもらいます。

体験整理シートの記入の仕方について確認をしていきます。

②記入方法の理解をさらに深めるため、自身が実際に経験しストレスを感じた場면을、体験整理シートに記入してくることをホームワークとします。

※体験整理シートの記入方法を理解し、体験整理シートに沿って、ストレスを感じた場면을整理することで、ストレスの全体像が掴みやすくなり、対処法が検討しやすくなることを理解してもらいます。

<3回目のセッション>体験整理シートを使って話し合ってみよう

このセッションでは、体験整理シートの書き方についての理解を深め、ストレス対処法のレパトリーを増やすことを学びます。

①受講者がホームワークとして記入してきた体験整理シートの内容を、受講者に発表してもらいます。

②受講者の発表を受け、「思考は断定的に記載されているか」、「それぞれの思考が気分と対応しているか」、「ストレスを感じた場面において思考、気分、身体、行動にどのような反応が生じているか」などをリーダーが確認します。

③対処法の内容を参加者間で意見交換します。

※対処法のレパトリーが少ない場合には、各参加者から対処法を追加的に提案してもらうことによって、選択肢が広がっていきます。

「アセスメントカテゴリー」の受講後、スタッフは、受講者が選択的に受講可能な「認知の工夫カテゴリー」や「行動の工夫カテゴリー」を受講することが適切か否かを評価します。
評価の結果、受講者の取り組みは、以下のように3つのケースに分かれます。

①「ストレス理解カテゴリー」と「アセスメントカテゴリー」のみでストレス対処講習を終了するケース

受講者のストレス対処講習に対する理解度が十分ではないため、選択的に受講可能なカテゴリーに進むことが難しい。



「ストレス理解カテゴリー」のセルフトークを用いたストレス対処法の習得を推奨する。

②「認知の工夫カテゴリー」に進むことが望ましいと考えられるケース

ストレスを感じた場面に遭遇すると、自身を追い詰める考えを反すうしてしまう傾向が強い。



反すうを和らげるような認知の工夫によって、ストレス対処が促進されるため、コラムシートの活用を推奨する。

③「行動の工夫カテゴリー」に進むことが望ましいと考えられるケース

ストレスを感じた場面に遭遇すると自信のなさなどから回避的な行動を取る傾向が強い。



回避的な行動に依拠せずに済む行動の工夫によって、ストレス対処が促進されるため、問題解決プランシートの活用を推奨する。

※「認知の工夫カテゴリー」か「行動の工夫カテゴリー」の何れか一方を受講することが望ましいと判断される受講者もいますし、両カテゴリーとも受講することが望ましいと判断される受講者もいます。

「認知の工夫カテゴリー」

このカテゴリーはストレス反応の中でも認知に焦点を当て、ストレス反応に関連している自動思考をさまざまな角度から検討することによって新たな思考を生み出し、ストレス反応の軽減をめざすものです。うつ病の再発につながる否定的な認知を多面的に捉え直すと共に、自分を追い込みやすい仕事の進め方をしてきた場合には、無理のない仕事の進め方ができるような考え方に修正していくことを学びます。内容は図5のとおり2回のセッションで構成されます。以下に、各セッションの内容と進め方について解説します。

	コラムシートを書いてみよう	コラムシートを使って話し合ってみよう
目的	・コラムシートの記入方法を理解する。	・参加者からの意見を参考に、バランスのよい考え方をめざす。
講義内容	・コラムシートを書く目的 ・コラムシートの書き方 ・コラムシートに関する留意点	
個人ワーク	・「コラムシート(9つのコラム)」(事例) ※宿題:「コラムシート(9つのコラム)」の記載 (受講者各自のテーマ)	
討議内容	・コラムシートの書き方のポイント	・コラムシートの記載方法 ・コラムシートの適応的思考の内容

図5 「認知の工夫カテゴリー」の概要

<1回目のセッション>コラムシートを書いてみよう

このセッションでは、「コラムシート」(P22参照)の詳しい記入方法を学びます。

①リーダーは、パワーポイント資料(P93参照)に基づいて講義(約100分)を行います。

講義を進める中で、受講者に、資料に掲載されている事例(例:「休職中に会社に出向かなくてはならないことを考え、憂鬱になった。」)に基づいて、その時の思考や気分などを推量の範囲でコラムシート(9つのコラム)に記入する方法を考え、発表してもらいます。

そして、コラムシートの記入の仕方について受講者間で確認をしていきます。

※一回のセッションだけでは、コラムシートの書き方を十分に理解できなかったり、コラムシートの効力感が得られにくい受講者もいます。このような場合には、個別相談の中で受講者が実際に体験しストレスを感じた場面を振り返りながら、理解が難しかった箇所についてわかり易く解説を加えましょう。また、効力感を得られるまでには個人差があり、練習を重ねていくことが大切であることなどをスタッフから伝えるとよいでしょう。

<2回目のセッション>コラムシートを使って話し合ってみよう

このセッションでは、コラムシートの書き方や、バランスのよい考え方を導き出すための手立てを学びます。

- ①受講者が記入してきたコラムシートの中から、受講者間で共感を得やすいと思われる題材をリーダーが選択し、選択した題材を提案した受講者に対し、意見交換の題材とすることの了解を得ます。
- ②選択された題材を提案した受講者から、「状況」、「思考」、「気分」について発表してもらいます。
- ③考えが極端で自分自身を追い詰めてしまうような自動思考の特徴があるかどうか検討し、受講者に発表してもらいます。
- ④「根拠」、「反証」、「適応的思考」について受講者に発表してもらいます。
- ⑤参加者から、別の「適応的思考」について挙げてもらいます。

※他の参加者から挙げられた適応的思考は、受講者に対し、多様な捉え方や考え方があることへの気づきを促します。ストレス反応に関連している自動思考を様々な視点で検討することによって新たな思考を生み出し、自分自身を追い詰めやすい考え方を、追い詰めないで済む考え方へ修正していきます。

受講者にとって納得感の高い「適応的思考」を導き出すことがセッションのポイントになりますが、納得感の高い「適応的思考」を導き出しにくい受講者もいます。このような場合には、当該受講者が抱いている信念とは合致しないような現実的・客観的事実をいくつか確認し合いながら、新たな思考を模索していきます。

「行動の工夫カテゴリー」

このカテゴリーは、ストレス反応の中でも行動に焦点を当て、ストレス状況から自分がどのように抜け出するか、ストレス反応にどのように対処するかといった具体的な解決方法を考え、ストレスの軽減をめざすものです。図6に示すとおり2回のセッションから構成されています。以下に、各セッションの内容と進め方について解説します。

	問題解決能力を高めよう	問題解決プランを使って話し合ってみよう
目的	・問題解決の考え方と問題解決プランシートの記入方法を理解する。	・参加者からの意見を参考に問題の状況を整理し、解決策の検討や検証を行う。
講義内容	・問題解決の考え方 ・問題解決プランシートの書き方 (共通テーマ)	
個人ワーク	・問題解決プランシート(共通テーマ) ※宿題: 問題解決プランシートの記載 (受講者各自のテーマ)	
討議内容	・問題解決プランシートの書き方 (共通テーマ)	・問題解決プランシートの記載方法 ・解決策とそれぞれの長所・短所 ・すぐに実行可能な行動計画の立案

図6 「行動の工夫カテゴリー」の概要

<1回目のセッション>問題解決能力を高めよう

このセッションでは、問題解決の考え方と「問題解決プランシート」(P23参照)の詳しい書き方について学びます。

①リーダーは、パワーポイント資料(P117参照)に基づいて講義(約100分)を行います。

講義を進める中で、資料に掲載されている事例(例:「新しい作業に取り組むよう指示をされたが、わからないことが多く、作業が進まない」)に基づいて、その時に自分がとるであろうと推量される行動を考え、受講者に発表してもらいます。

そして、問題解決プランシートの記入の仕方について受講者間で確認をしていきます。

※問題解決プランシートの活用により、問題を具体的に書き出し、様々な解決策を案出することで目の前の問題を解決する糸口をつかめることを学びます。

＜2回目のセッション＞問題解決プランシートを使って話し合ってみよう

このセッションでは、問題解決の考え方についての理解を深め、問題解決のヒントを得ることをめざします。

- ①受講者が記入した問題解決プランシートの中から、受講者間で共感を得やすいと思われる題材をリーダーが選択し、選択された題材を提案した受講者に対し、意見交換の題材とすることの了解を得ます。
- ②選択された題材を案出した受講者に内容を発表してもらい、参加者から質問を募ります。
- ③解決策について参加者全員でブレインストーミングを行い、アイデアを出し合った後、個々の参加者から、解決策に関する長所と短所を発表してもらいます。
- ④選択された題材を案出した受講者が、複数の解決策の中から、いくつかを選択し、すぐに実行可能な行動計画の立案につなげます。

※立案された行動計画については、セッション終了後に、JDSPの作業場面や日常生活場面においてリハーサル（般化練習）を行います。リハーサルの結果、ストレス反応の軽減に役立ちそうか、実際の職場で上手く般化できそうかなどについて、個別面談の中で確認をします。新たな行動の仕方を立案して実行することにより、受講者がストレスを感じた状況を自身で変えていける可能性があることの実感を得、再発を招きやすい行動パターンの修正に繋げていきます。

(6) ストレス対処講習実施上の留意点

① 職業リハビリテーションとしての復職支援サービス

JDSPで行うストレス対処講習では、精神科リハビリテーションにおける集団認知行動療法の進め方をベースとし、特に休職中に体験した気分が揺れた場面や出来事を扱うことを受講者に推奨しています。

しかしながら、再休職予防に役立てたいとの受講者の希望に沿って、休職前に経験したストレスの強い場面（仕事を上手く進められず苦慮した出来事や上司、同僚、部下との対人葛藤など）を集団セッションの話題として取り上げることもあります。また、休職のきっかけとなってしまったようなストレスのより強い出来事を取り上げることを希望する受講者もいます。

これらの場면을集団セッションの話題として取り上げることは、受講者に大きな心理的負荷を与える可能性が高く、心理的な揺れ動きをきめ細かく把握して対応することが必要となるため、基本的には個別相談の中で扱うことが望ましいと思われます。しかし、休職原因や再休職予防策に関する洞察をさらに深めることができると判断される場合には、受講者間の心理的な支え合いの効果を活用する集団セッションにおいて取り上げることもあります。

JDSPでこれらの場面を取り上げる際の留意点は、表4のとおりです。まずは個別相談の中で受講者の心理的状況を詳細に確認し、ストレス耐性を評価します。また、JDSPのスタッフが職場との復職調整の過程で得た情報をもとにしながら、復職後の就業実態に応じた対応ができるよう考慮します。そして、受講者に対して事前に心理的負荷がかかることを十分に説明し、集団セッションの話題として取り扱うかどうかを受講者に再確認することになっています。

休職前のストレスの強い出来事を集団セッションの話題とすることは、以上の手続きを踏むことで、受講者の洞察を深める効果を生むことがあります。なお集団セッションの参加にあたっては、医療機関の専門スタッフと適宜情報交換することについても留意しています。

表4 休職前のストレスの強い出来事を集団セッションで取り上げる際の留意点

手順	内容
1	個別相談で、心理的状況を詳細に確認し、ストレス耐性を評価する。
2	職場との復職調整で得た情報をもとに、復職後の就業実態に応じた対応ができるよう考慮する。
3	心理的負荷がかかることを十分に説明する。
4	集団セッションの話題として取り扱うかどうか、本人の意思を再確認する。

② キャリア再構築に活かす視点

JDSPでは、ストレス対処講習の受講をキャリア再構築の基盤づくりとして位置づけています。受講者の復職先は、必ずしも自身が望む職務や職位とは限らず、復職後の就業環境そのものが、新たなストレスとなる可能性があります。

従って、ストレス対処スキルの習得は、復職後のキャリア再構築には必須条件であると考えます。

キャリア再構築に向けた支援は、ストレス対処講習のみで完結するものではありませんが、キャリア関連グループミーティング、個別相談、職場内対人技能訓練などの他のカリキュラムと併行して実施することで、受講者は、自身のキャリア再構築に関する考え方を深化させることができます。

③SSTを援用した「職場内対人技能訓練」との連動

ストレス対処講習においては物事を多面的に捉えなおすことはできても、実際のコミュニケーション場面での般化に不安が残る方もいます。そのため、ストレス対処講習において習得した知識や体験を、職場内対人技能訓練の場面でロールプレイしてみることを推奨しています。職場内対人技能訓練への参加を通じて、「頭では分かっているつもりでも、実際に行動に移してみると上手くできなかった」、「行動に移してみて初めて理解できることがあると気づいた」などという感想が受講者から多数寄せられています。

④個別相談の実施

集団形式によるストレス対処講習の実施は、受講者同士の情報交換や感情共有によって、課題を客観視でき、受け入れやすいメリットがある一方、受講者の個別課題に対して十分な時間を割くことができにくいというデメリットも生じます。そのため、JDSPでは、個別相談を並行して行いながら、集団セッションで得られた効果を補足・強化しています。また、個別相談においては、受講者がセッションで理解できなかった事項の追加的解説や、気分の揺れが生じた際のフォローなども行います。

⑤受講者間の支え合いの促進

受講者の中には、休職を繰り返すことで事業所から低い評価を受けていたり、降格を余儀なくされる方もいますが、このようなつらい状況に直面した際、他者からの評価に捉われず、自分らしい働き方を模索しながら新しい職業観を構築していく必要があります。こうした新たな職業観の構築に有効な端緒となり得るのが、他の受講者からのピアな発言です。

受講者同士の支え合いを上手く機能させるため、スタッフはストレス対処講習の場が、受講者同士で共通の経験を分かち合い、安心感を持てる機会となるよう、雰囲気作りに留意します。具体的には、受講者の発言に対して共感的な関わりやポジティブフィードバックを行い、望ましい発言のモデルを受講者に示します。受講者にとって、ストレス対処講習が安心できる場となると、参加者の凝集性が高まり、受講者同士のダイナミックな関係性が生まれます。

ストレス対処講習は、受講者の主体的な発言を引き出しながら進行するよう、心がけます。しかし、受講者間の意見交換だけでは話題の視点が狭小化する場面が見られることもあります。そのような場合には、これまでの受講者から出された意見を紹介するなどして、話題の偏りを修正しながらセッションを進行していきます。

⑥受講者の理解度や支援課題に関するスタッフ間の共通認識の形成

講義内容やリワークノート(体験整理シート、コラムシート、問題解決プランシート)の記入方法に関する理解度や支援課題は受講者によって異なります。このため、セッション開始前に、セッションの進行方法を予めスタッフ間で共有しておきます。セッション終了後は、進行方法や受講者の支援課題に対する達成具合をスタッフ間で共有し、次回のセッションに備えます。

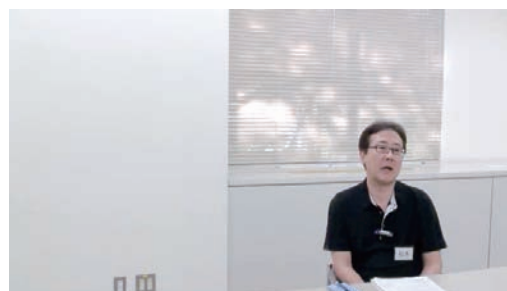


図7 集団セッションの実施場面

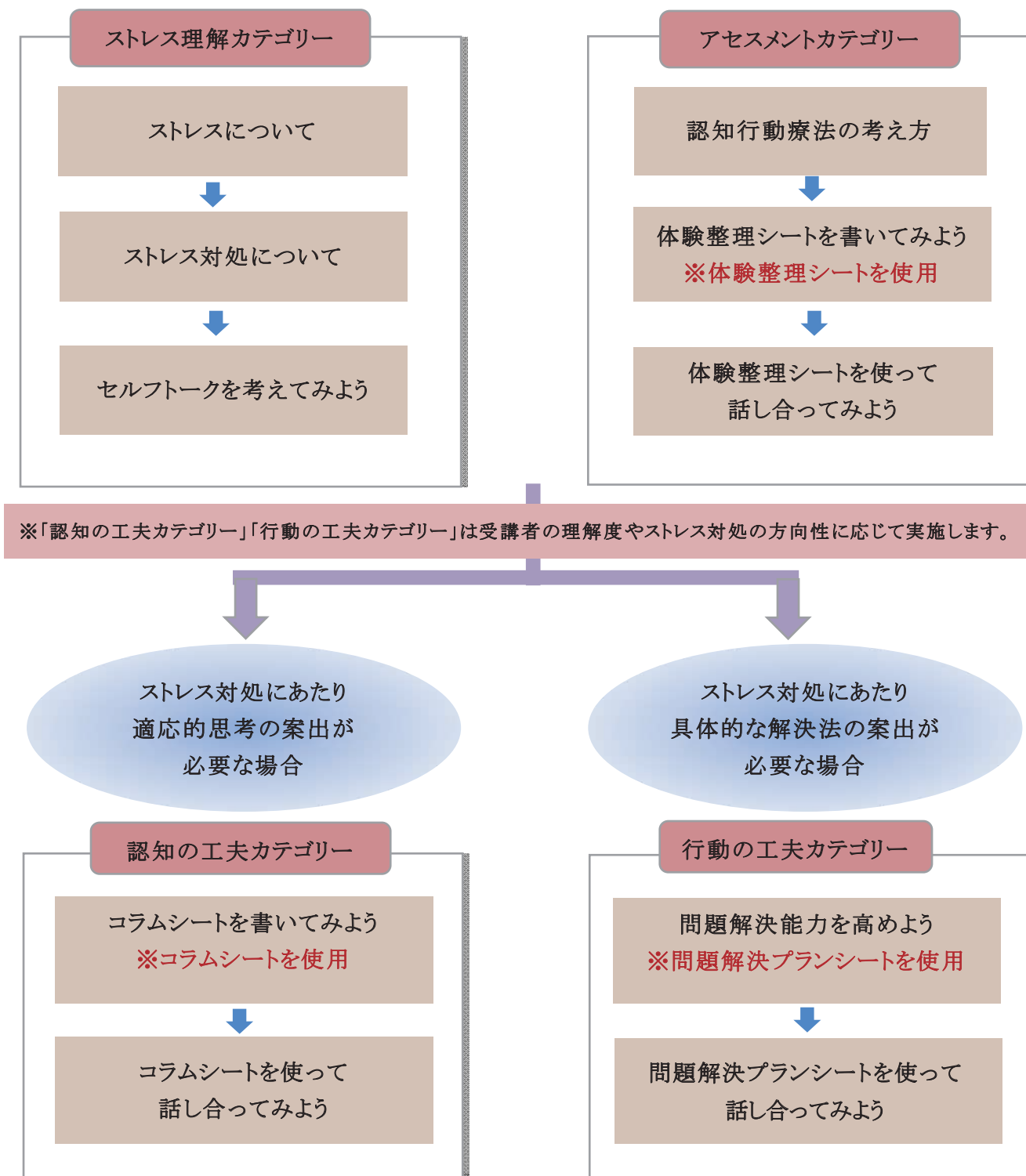


図8 ストレス対処講習の全体構成

※セミクローズド形式で実施しているため、受講者によって「ストレス理解カテゴリー」を受講してから「アセスメントカテゴリー」に進む場合もあれば、「アセスメントカテゴリー」を受講してから「ストレス理解カテゴリー」に進む場合もあり、この2つのカテゴリーに時系列性はありません。

※「認知の工夫カテゴリー」と「行動の工夫カテゴリー」を受講する場合には、「ストレス理解カテゴリー」と「アセスメントカテゴリー」を受講済みである必要があります。

※カテゴリー内のセッションについては、矢印で示した順番で実施していただく必要があります。

リワークノート ～体験整理シート～

氏名 _____ 年 ____ 月 ____ 日
平成 _____

私の体験

(いつ・どこで・誰と・どんなことが？)

状況

(頭に浮かんだ言葉・イメージなど)

思考

(感じた気分や感情・その強さ)

気分

(自分がとった行動)

行動

(身体に感じた変化)

身体

《これまで実施してきたもの》

《これから実施していきたいもの》

対処法

出典：ウイレム・クイケン、クリスティーン・A・バデスキー、ロバート・ダッドリー：認知行動療法におけるレジリエンスと症例の概念化,p209,2012 を改変

リワークノート ～コラムシート～

氏名 _____
 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

状況：具体的に書きましょう(いつ？どこで？誰と？何をしていた？)

気分(%)：気分は一言で

行動：その時思わずどんな行動をとりましたか？

自動思考の特徴：

- ・思い込み
- ・白黒思考
- ・べき思考
- ・自己批判
- ・深読み
- ・先読み

自動思考：その時に頭に浮かんでいた考えやイメージは？

根拠：どうしてそのように考えたのでしょうか？(理由)
 自動思考を裏付ける事実を書きましょう(推測・解釈は
 避けましょう)

反証：見逃している事実はありませんか？自動思考と逆の
 事実はありませんか？

適応的思考：根拠と反証の文章をつなぎ合わせてひとつの文章にしてみましょう：【例】(根拠)しかし(反証)という事実もある
 ・考え方のヒント「親しい人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろう？」
 「これまで同じような体験をしたことは？その時にどんなことを考えたらラクになりましたか？」
 「自分の力だけではどうしようもない事柄について自分を責めていませんか？」

気分の変化(%)：

行動計画

リワークノート ～問題解決プランシート～

氏名

平成 年 月 日

問題解決志向 >問題に取り組める心の状態を作りましょう。	☐ 問題が起きるのは特別ではない。 ☐ 気軽にやってみよう。 ☐ 問題は解決可能、まずやってみよう。 ☐ ゆっくりと、1回に1つずつ取り組もう。 ☐ 精神的苦痛はこころの信号。 ☐ 挑戦の機会、成長の機会と考えよう。 ☐ 立ち止まって考えよう。 ☐ できれば自信が出るだろう。 ☐ 問題解決には時間がかかる。 ☐ 今回うまくいなくても、問題がよりはっきりするだろう。 ☐ どんなことを自分に言うといいだろうか？【 】		
問題の明確化 >困っている問題を具体的に書き出してみましょう。 >問題が解決された状態を現実的にイメージしてみましょう。	【問題】 【解決イメージ】		
解決策の案出 >案出のコツ ・数の法則 ・判断は後回し ・具体的な作戦 >4つのコーピング手法 ・刺激 ・受けとめ方 ・反応 ・周囲のサポート 解決策の検討 >長所と短所を書き出しましょう。 >実行可能か、効果があるかについても検討しましょう。	解 決 策	長 所	短 所
解決策の決定 >解決策を選びましょう。			
行動計画の立案 >なにを、いつまでに、どのように、どのくらい、どうやって >うまくいかなかった時の対処法を検討しておきましょう。			
認知リハーサル・実行			
結果の評価			

出典：田島美幸：認知療法勉強会資料、大野裕著：はじめての認知療法、講談社現代新書、2011を改変

振り返りシート

氏名

平成 年 月 日

<テーマ>

<ポイント>

①

②

③

<感想>

<今後の目標>

①

②

③

<気分>

セッション前 (Ex: 不安 80%)

セッション後 (Ex: 満足 70%)