

ジョブデザイン・サポートプログラム

気分障害等の精神疾患で休職中の方のための

日常生活基礎力形成支援

～心の健康を保つための生活習慣～



はじめに

障害者職業総合センター職業センターでは、気分障害等の精神疾患により休職中の方々の職場への再適応を支援し、離職の防止と雇用の安定を図るため「精神障害者職場再適応支援プログラム（J D S P : Job Design Support Program、以下「J D S P」という。）」を実施し、職場復帰を目指す気分障害等を有する休職者に対する職場適応能力の向上や職務再設計によるキャリアを形成するための支援技法、雇用する事業主に対する労働環境整備を推進するための支援技法等、これまで多くの技法の開発に取り組んできました。その開発成果については、継続して、実践報告書や支援マニュアルに取りまとめるとともに、職業リハビリテーション研究・実践発表会をはじめ様々な機会をおして発信しています。

今般開発した「日常生活基礎力形成支援」は、復職準備の過程で適切な生活習慣を確立し、その確立した生活習慣を休職者自身のストレス対処として復職後も自己管理のもと維持し、引き続き健康に職業生活を営んでいただきたいとの願いを込めて開発しました。

開発に当たっては、「行動変容ステージ」や「動機づけ面接法」における支援方法を参考に、習慣化ミーティングや個別面談を通じて、受講者自身の動機づけを強化すること、行動を継続することで得られる達成感による自信や自己効力感の回復等も支援のねらいとして、取りまとめています。

また、本マニュアルには、支援者の方により分かりやすく、ご活用いただきやすいように「習慣化ミーティング」場面の映像(DVD)、使用する配布資料などのデータ(CD-ROM)も添付しました。

本マニュアルが、気分障害等の精神疾患による休職者の方々の復職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。

令和2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 望月 春樹