

第1章 「日常生活基礎力形成支援」の開発

1 開発の背景・目的

(1) ジョブデザイン・サポートプログラムでの取り組み

職業センターのJDS Pにおいては、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の開発を行うとともに、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の開発を行い、地域障害者職業センター（以下「地域センター」という。）で行われているリワーク支援等に資するために、その成果を伝達・普及しています。

JDS Pでは、プログラム受講者（以下「受講者」という。）の障害特性や復職の目標に応じた個別カリキュラムを設定し、グループワーク、ロールプレイ、個別・集団作業、個別面談といった方法を用いながら、受講者の活動性、ストレス対処、集団適応、職務遂行、環境適応といった各種スキルの向上のための支援を行っています。

JDS Pにおけるプログラムの内容は表1のとおりです。

表1 プログラムの内容

プログラム	内容
グループ ミーティング	テーマに基づいてディスカッションを行います。他の受講者との意見交換を通じて、自分自身の休職原因に関連した事柄について、様々な視点から検討・整理を行います。
SSTを 援用した 対人技能訓練	職場の対人場面を取り上げ、ロールプレイを行うことにより、柔軟なコミュニケーションスキルを身につけ、普段から自分も相手も大切に考える考えや自己表現の習得をめざします。
個別作業	読書やワークサンプル幕張版（OA課題・書類作成等の事務課題・商品管理等の実務課題）等を行い、集中力、注意力、持続力の向上を図ります。
ジョブ リハーサル （集団作業）	職場を想定して、他の受講者と協力して仕事を進める練習を行います。受講者の一人がリーダー役を担い、リーダーの指示のもとで、皆で分担して作業を完成させます。模擬的な仕事場면을体験することにより、自分の仕事ぶりや課題、ストレス等について振り返り、復職後の仕事の進め方について準備します。
運動	ストレッチ、卓球等を行い、緊張の軽減や体力の増進を図ります。
マインド fulness	毎朝、ミーティング前の10分程度で実施し、体験による感想を共有します。呼吸法や食べる瞑想（レーズンエクササイズ）等を通し、「今、ここ」に意識を向けることに取り組みます。
個別面談	復職に向けた課題の整理や、プログラムを通じての気づきを踏まえた再発・再休職を防ぐための対処策等について検討します。

(2)開発の背景

ア うつ病と生活習慣との関連（先行研究結果、文献から）

近年、食事や運動といった生活習慣や、メタボリック症候群などの生活習慣病が、うつ病の発症リスクと関連することを示唆する研究結果が増えています。

1万人超の日本人を対象としたうつ病と体格、メタボリック症候群、生活習慣の関連についての調査研究においても、生活習慣やそれに基づく身体疾患がうつ病と関連することが明らかにされており、体重の適正なコントロールや、メタボリック症候群への対処、規則正しくバランスのとれた食事の摂取、運動を心がけることといった生活習慣の改善が、うつ病の症状改善や予防において重要であることが示唆されています¹⁾。また、不眠がうつ病や不安障害の危険因子となる可能性があることや、睡眠不足がストレスホルモンの分泌量を増加させることが、いくつかの研究によって報告されており、睡眠もこころの健康を維持する上で重要であることが示されています²⁾。

さらに、生活習慣がストレス反応に与える影響を分析した調査では、仕事におけるストレス要因や周囲のサポートを調整した上でも、「食事の不規則さ」、「就床30分前以降のディスプレイ使用」、「寝酒をすることがあること」、「起床時に寝室が暗いこと」、「野菜類を毎日食べないこと」、「夕方以降のほぼ毎日のカフェイン摂取」、「毎日朝食を食べないこと」、「就床1時間前以降の夕食」が、ストレス反応と有意に関わっているという結果が報告されています。このことから、ストレス反応を評価するには、職務や職場でのストレス要因や支援体制だけではなく、生活習慣も重要な要因であり、生活習慣の改善が有効なストレス対策となり得る可能性があることが示唆されています³⁾。

そして、うつ病等の治療の領域においても、以前から取り組まれてきた①心身の休息、②環境調整（負担になっているストレスを減らす）、③心理療法（ストレスにうまく対処できるように指導・トレーニングを行う）、④薬物療法の4本柱に加えて、五つ目の柱として睡眠、食事、運動などの「生活習慣の指導」が有効であることを示すエビデンスが増え、注目を浴びています⁴⁾。

イ 企業担当者、健康管理スタッフ、EAPカウンセラーに対するヒアリング結果から

JDSPの支援の中で、職場復帰支援の企業側の窓口となる人事担当者や、産業医、保健師といった健康管理スタッフから、退職者が職場復帰支援施設等を利用し、一時的には生活リズムが安定し生活習慣の改善が図られたとしても、復職後しばらくすると再度生活習慣の乱れが生じ、再発、再退職に至るケースが少なくないという話がしばしば聞かれます。このことから、復職後の生活習慣の維持・管理が復職後の安定勤務の重要な要素であることが窺えます。企業側は課題と認識していても、人事担当者や上司という立場では、業務外の日常生活上の課題や生活習慣の改善には介入しづらく、退職者自身の自己管理の意識や取り組みが必要になります。

一方、産業医の立場からは、睡眠や食事といった基本的な生活習慣がメンタルヘルスに影響を及ぼすことを退職者に説明し、生活記録表を用いた規則正しい生活リズムの維持の促しや、生活習慣に課題が見られる際は改善のための助言等、再発予防に向けた働きかけを行うことが重要と考えていることがヒアリングから確認されています。

また、複数の企業での復職支援に携わるEAP^{注)}カウンセラーに実施したヒアリングにおいても、「企業が休職者に一番に求めることは、復職後は休まず安定して勤務することであり、そのためには再発予防のための生活習慣の管理やセルフケアが重要となるため、休職者との面談ではそれらについて重点的に指導することが多い」という意見が聞かれています。

注) EAP (Employee Assistance Program:従業員支援プログラム)は、企業に対して、メンタルヘルスの専門家としてアドバイスをしたり、社員の職場復帰に関する支援を企業の外から提供するサービス機関⁵⁾

ウ JDSPの受講者の状況、地域センターに対するヒアリング結果から

過去の受講者においても、不調や休職に至った経緯について分析すると、残業や業務量の過多、人間関係等の職場で生じるストレス以外に、睡眠不足や生活リズムの乱れ、朝食・昼食の不摂取からくる集中力の低下、肥満等の生活習慣病に起因する体調不良等、生活習慣に関連する要因が複数見られました(表2)。

JDSPでは、従来から「生活記録表」を活用し、受講者の生活リズムの安定や体調管理、セルフケアの力の向上の支援に取り組んでいます。週1回実施する担当カウンセラーとの個別面談において「生活記録表」をもとにした振り返りを行い、生活リズムや余暇の過ごし方に課題が見られる場合は、具体的な対処法について相談し、復職に向けて安定した生活リズムや適切な生活習慣が確立できるよう助言を行ってきました。

これまでの支援においては、JDSPを利用する中での気づきや、主治医や産業医による指導をきっかけに、生活習慣の改善に継続的に取り組み、効果が見られる受講者もいる一方、課題は認識しつつも具体的な改善のための行動につながらなかったり、休職中にいったん習慣にできたことが復職後に途絶えてしまうケースも見られました。

このことから、休職者自身が生活習慣を改善することに対する必要性や意義を感じ、行動を起こす意欲を持てるようにすること、また、休職中によい生活習慣を確立できた場合にあっては、復職後も継続していくための方法や工夫について検討しておくことが重要であると考え、生活習慣の改善に向けた意欲の喚起と取組みの習慣化をテーマとした支援技法の必要性を認識するに至りました。

表2 受講者の不調や休職に至った生活習慣上の課題（一部）

・ 残業で帰宅が遅くなるが、趣味の時間を確保するために睡眠時間を削り（平均4時間程度）、日中の眠気や頭痛、吐き気などの身体症状につながっている。
・ 平日と休日での起床・就寝のリズムや活動量が大きく異なり、生活リズムが整っていないことで、週明けに強い倦怠感がある。
・ ストレスを解消するための過度な飲酒や過食があり、睡眠の質の低下や肥満等の生活習慣病の悪化への影響が見られる。
・ 朝食の不摂取や昼食をコーヒーのみで済ますことが習慣となっており、疲労感や集中力の低下につながっている。
・ 食生活が、揚げ物や麺類、刺激物など、本人の嗜好に合ったものに偏り、胃腸の不調や高脂血症の症状が出ている。
・ ストレス対処として行っていた趣味で過活動となり、結果として睡眠不足や疲労の蓄積につながり、体調不良や突発休の要因となっている。
・ 深夜までインターネットやゲームをしていることで、睡眠リズムの大幅な乱れがある。
・ 日中の眠気の要因となっている睡眠時無呼吸症候群や生活習慣病の改善のため減量が必要だが、運動の習慣がなく、食事にも偏りが見られる。

また、職業センターが支援技法開発に関するニーズ把握のため実施している地域センターを対象としたヒアリング調査においても、リワーク支援における実態として、生活習慣に課題が見られる受講者が一定数いるものの、睡眠、食事、運動等についての基本的な知識や情報を知らない者も多いことや、休職中に十分な改善に至らず、復職を果たしても睡眠や栄養面に起因する不調で再休職に至るケースがあること等が分かりました。一方で、健康管理をテーマとした講座やグループミーティングを実施し、情報提供や意見交換を行ったことが、受講者の生活習慣の改善のきっかけとなったという意見もありました。

(3) 開発の目的

前述の背景に加え、生活習慣に起因するストレスは、職場との調整が必要な仕事上のストレスとは異なり、休職者自身が休職段階から改善に取り組むことで軽減できうるものであるものの、新たな行動を習慣化するまでには一定の時間が必要であり、生活に変化を与えることでの負荷も少なからず生じるため、こういった点からも、数ヶ月間の職場復帰支援のプログラムで、他の受講者との支え合いや支援者からのサポートを活用しながら取り組むことは有効であると考えました。

そこで、平成30年度から、心の健康を保つために必要な睡眠、食事、運動等の日常生活での取り組みを継続し、適切な生活習慣を確立・維持することが、復職後の安定勤務を支える大きな要素であるとして、これを「日常生活基礎力」と定義し、その向上を図ることを目的とした「日常生活基礎力形成支援」技法の開発を行ってきました。

なお、本支援は、JDS Pのロジックモデル（プログラムの目的を達成するまでの論理的な因果関係に関する図式）において、図1に示す位置づけとなっています。

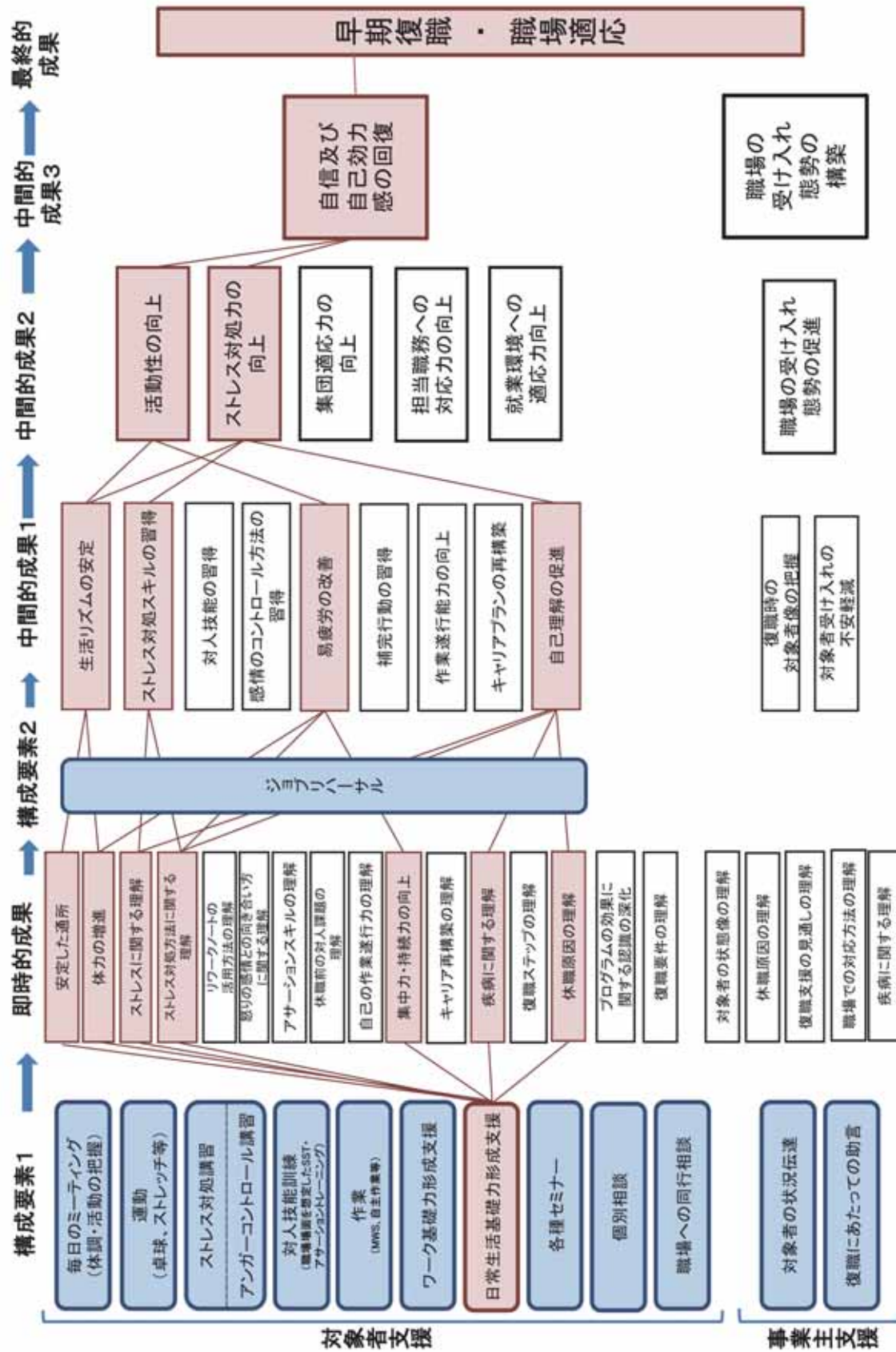


図1 JDS Pのロジックモデル

2 「日常生活基礎力形成支援」とは

(1) 目的

「日常生活基礎力形成支援」は、受講者自らが目的意識を持ち睡眠、食事、運動等の目標に取り組み、最終的には自己管理のもと適切な生活習慣を維持することで、復職後に安定勤務が継続できることを目指す支援です。また、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も支援のねらいとしています。

(2) JDSPでの位置づけ

JDSPにおける位置づけとしては、「講座」はグループミーティングの時間枠テーマの一つとして実施しています。「習慣化ミーティング」は、実施結果や行動による効果、習慣化に向けた工夫等をグループで共有するもので、毎週金曜日に実施しています(表3、4)。

表3 グループミーティングの内容

テーマ		内容
ストレス 対処講習	ストレス理解	ストレスについて ストレス対処について セルフトークを考えてみよう
	アセスメント	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
	認知の工夫	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
	行動の工夫	問題解決能力を高めよう 問題解決プランシートを使って話し合ってみよう
アンダーコントロール支援		怒りとうまくつきあうために
ワーク基礎力形成支援		価値観を確認してみよう 成功体験を振り返ろう 役割について振り返ろう 今後の働き方について考えよう
日常生活基礎力形成支援		講座①「心の健康を保つための生活習慣」 講座②「よい生活習慣を続けよう」
職場復帰		職場復帰における基本事項 復職にあたって確認しておきたいこと

表4 1週間のプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:15~10:30	マインドフルネス、朝のミーティング、ラジオ体操				
10:30~12:00	個別作業	個別作業	ジョブ リハーサル (集団作業)	SSTを援用 した対人技能 訓練	習慣化 ミーティング 個別作業
12:00~13:00	昼休憩				
13:00~15:00	グループ ミーティング	運動	ジョブ リハーサル (集団作業)	個別作業	個別作業
15:00~15:15	休憩				
15:15~15:30	帰りのミーティング				

(3) 対象者

JDSPの受講者

※生活習慣上の課題により通院中の方については、生活習慣改善のために取り組む行動目標について、必要に応じて主治医に確認をしてもらいます。

(4) 構成

日常生活基礎力形成支援は、生活習慣の改善に取り組むための導入としての2回の「講座」、受講者自身で取り組む行動を決めて実施し、その結果を「行動ノート」に記録する「セルフモニタリング」、行動を持続(習慣化)していくためのモチベーションの維持や必要に応じた軌道修正等を行うための「習慣化ミーティング」や「個別相談」の「習慣化のフォローアップ」で構成されています(表5)。

支援の流れは、図2の通りです。

表5 日常生活基礎力形成支援の支援概要

支 援 内 容		目 的
講 座	「心の健康を保つための生活習慣」	<ul style="list-style-type: none"> ・心の病気と生活習慣の関連について知る。 ・睡眠・食事・運動・その他のセルフケア(休日の過ごし方、体調管理、リフレッシュ等)についての基礎知識を得る。 ・自分の生活習慣について振り返り、改善したいことを整理する。
	「よい生活習慣を続けよう」	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣化のポイントを知る。 ・受講生が職業生活上の目標を認識する。 ・それを達成するために生活習慣の観点からできることについて考え、各自取り組むことを決める。
セルフモニタリング	「行動ノート」の作成と記録	<ul style="list-style-type: none"> ・受講者が具体的な目標をシートに記入する。 ・毎日、実施したかどうかの記録をつけ、状況を把握する。
習慣化のフォローアップ	グループでの「習慣化ミーティング」	<ul style="list-style-type: none"> ・1週間の取組み状況や得られた効果について振り返り、次週の目標について話し合う。 ・コミュニケーションやグループの力を活用し、受講者が行動を継続する動機づけを行う。 ・行動の継続が滞っている場合は、改善点や必要な対策を考える。
	個別面談	<ul style="list-style-type: none"> ・体調や意欲の確認 ・気分の変化や自責がないかを確認し、必要なフォローを行う。 ・復職後も受講者が適切な生活習慣を継続できるような、仕組み作りを検討する。

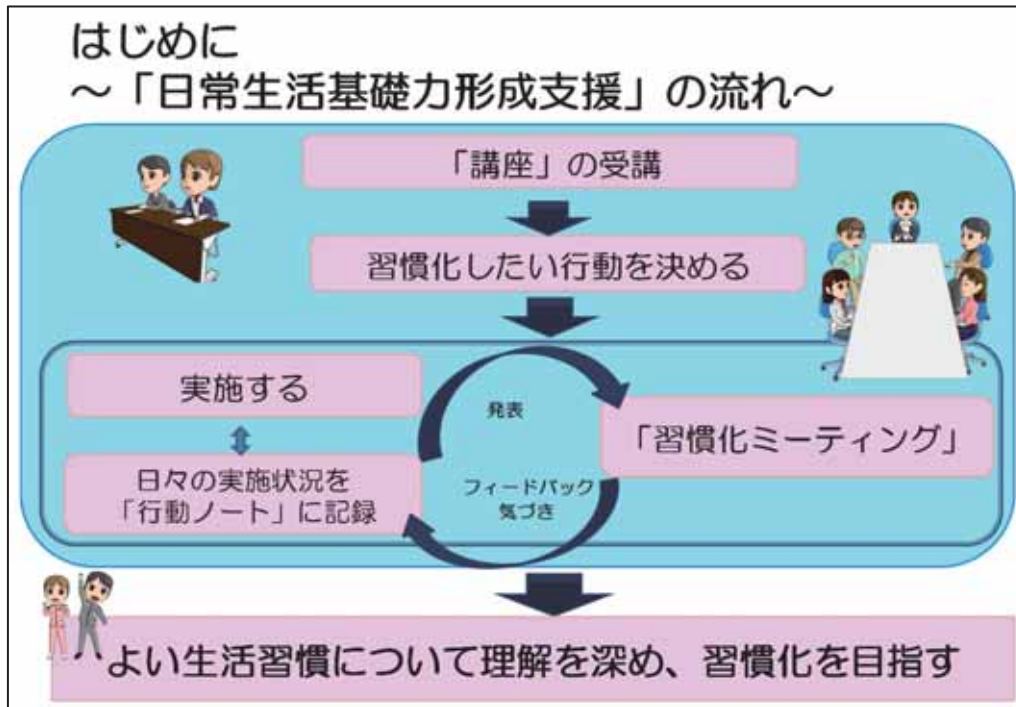


図2 「日常生活基礎力形成支援」の流れ

(5) 支援のポイント

生活習慣改善の取組みを継続するには、受講者自らが取り組む目的や必要性を認識した上で、取組みの効果を実感し、行動への意欲を持ち続けられることが重要です。このことから、日常生活基礎力形成支援では、「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、行動変容の準備段階に応じた関わりを行うことや、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をポイントとしています。

なお、支援を進めるに当たっては、うつ病等の障害特性に配慮することにも留意します。受講者の中には、うつ病等の症状によって気持ちの落ち込みや無力感が見られたり、休職を失敗経験と捉え自信や自己効力感が低下している者もあり、行動を起こすことへの躊躇や不安が見られることがあります。そのため、支援者は、受講者が継続する自信が持てる行動目標を設定することを促し、成功体験を積み重ねられるようにすることが大切です。自分の健康にとってよいと考えると、難易度が高いと思われる目標を設定したり、複数の行動に一斉に取り組もうとする場合があります。しかし、達成できない経験が重なると失敗感情を強め、自尊心を低下させるおそれがあるため、計画した行動を着実に継続することが達成感につながることを講座内や個別面談の場で伝え、無理なく続けられる目標設定を勧めることが重要です。また、気力や体力が低下した時でも取り組める目標を別に設けておくことや、取り組めなかった時の気持ちの切替え方を検討しておく等、気分や体調の波を想定した視点を持ち受講者が目標設定できるように支援をすることも必要です。

また、週1回実施している習慣化ミーティングでは、取組みについてのねぎらいや共感を示し、できていることに焦点を当てたフィードバックを行うなど、受講者の自己効力感を高められるよう運営することを意識します。

■コラム■ 行動変容ステージモデル

行動変容ステージモデルは、1980年代前半に禁煙研究から導かれたモデルで、人が行動（生活習慣）を変える場合は、「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えるものです。行動変容ステージを一つでも先に進めるためには、それぞれの準備段階に合わせた働きかけを行い、変化への動機づけを行っていくことが必要になります。

- 無関心期 : 行動変容に関心がない時期
- 関心期 : 行動変容に関心はあるが、まだ実行する意思がない時期
- 準備期 : 行動変容に向けた行動を実行したいと思っている時期
- 実行期 : 明確な行動変容が観察されるが、その持続に自信がない時期
- 維持期 : 明確な行動変容が観察されて、その持続に自信がある時期

日常生活基礎力形成支援においても、図3に示したとおり、受講者が生活習慣の改善に向けたステージを進んでいけるよう、各段階に応じた効果的な関わりを取り入れています。

具体的には、「講座」において、情報提供と現在の生活習慣の振り返りを行い、生活習慣改善への関心を引き出します。次に、行動を実行しようと思えるように、改善の目的や必要性の確認による動機づけや、行動を継続するコツについての情報提供を行います。そして、自己効力感を持ちながら実行してもらえるように、継続する自信のある適切な行動目標を設定し宣言してもらうことにより、取り組むための準備を援助します。

取組みを開始してからは、「行動ノート」への記録による達成感の醸成や、グループでの「習慣化ミーティング」を実施しながら、行動の持続とモチベーションの維持を支援します。グループでの振り返りには、習慣化に役立つ工夫の情報交換ができる、互いに取組みについてねぎらい励ましあえる、といったメリットがあり、行動の持続に不安がある受講者の動機づけにも効果的です。

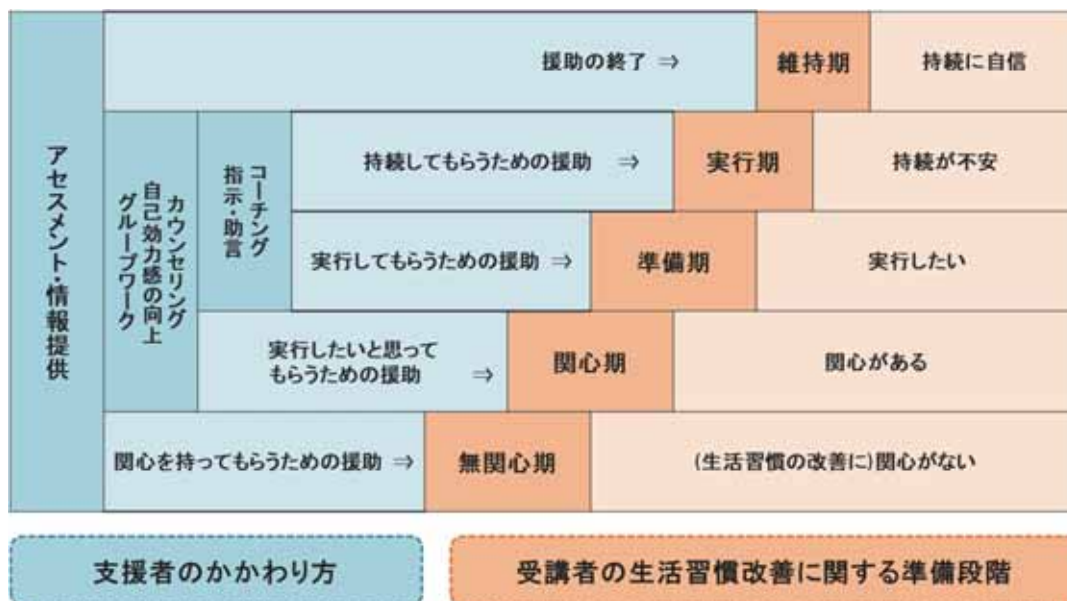


図3 日常生活基礎力形成支援における各準備段階と必要な援助（諏訪¹⁾に基づいて一部改変)

【引用・参考文献】 1) 諏訪茂樹: 「行動変容ステージ」『講義と演習で学ぶ保健医療行動科学』日本保健医療行動科学会(2017)