

第4章 実施上の留意事項

1 適切な目標設定にむけた支援

講座②「よい生活習慣を続けよう」の個別ワークでは、受講者自身が取り組みたい行動目標を決定しますが、中には適切な目標設定が難しい受講者もいます。

適切でない目標設定になりがちなパターンと、具体的な支援例は下記のとおりです。

(1) 行動目標が高すぎる

講座を受講し、グループワークに取り組んでいる際は、モチベーションも高く、目標設定が高くなりがちです。

普段全く歩いていない受講者が、「1日1万歩ウォーキングする」という目標設定を行った結果、行動へのハードルが高くなり、1日も実施できない場合もあります。

【支援例1】

すぐに目標を設定して実施せずに、「最初の1週間はまず現状把握をする」ことから始めてみることもお勧めです。例えば、ウォーキングの例では、1週間自分がどのくらい歩いているのかを万歩計で計る等の、現状把握から始めてみるように提案します。受講者の現在の状況が正確に把握できない中、スタッフが「目標が高すぎるのでは？」と助言すると、受講者にとっては「やる気をそがれた」等、納得できない思いにつながりかねません。かといって、明らかに高いと思われる目標で実施すると、結果達成できずに自信や意欲の喪失につながる場合もあります。無理のない目標設定の大切さを受講者に伝えた上で、1週間の状況を記録してもらい、次の「習慣化ミーティング」や個別面談の際に把握します。その上で現実的に達成できそうな目標を設定するように促します。なお、記録には、「行動ノート」の下欄にある【おまけ】の項目（図7）を使うことができます。

【おまけ】上記以外で記録したい行動の記録欄（◎「習慣化できたもの」もしくは☆「お試し」行動等）										
マーク	行動	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	合計	備考
◎・☆	(記入例)毎日の歩数を確認する	5000	4200	4800	6200	4800	5020	4700	／ 日間	
◎・☆									／ 日間	
◎・☆									／ 日間	
◎・☆									／ 日間	

図7 行動ノート（抜粋）【おまけ】

【支援例 2】

受講者の納得が得られるようであれば、より難易度の低い目標を再設定するよう促す方法もあります。難易度の低い設定であっても、実際に毎日継続していくことは、体調や気分の波がある受講者にとっては思った以上に困難を伴う場合もあります。実際にやってみてうまくいかなかった時に、難易度の低い目標に再設定することもできますが、支援開始当初から全く達成できなかった経験を持つと、「習慣化ミーティング」の参加への抵抗感が生じ、取り組みそのものにハードルを感じてしまうこともあります。「行動ノート」には、習慣化の目安として5つのチェック項目（図8）を設けています。5つの項目の達成を目安に、次の段階的な目標を設定して取り組むように促すとスムーズです。

③「習慣化」の変化を感じましたか？

スムーズに取り組めるようになってきた
 やることに違和感や苦を感じなくなってきた
 今後も続けたい気持ちになった
 続けられる自信を感じた (%)

0 50 100

(全く自信なし) (分からない) (できる自信あり)

その他 ()

習慣化できている ⇒右欄へ

「習慣化」度チェック！！

生活の一部になった実感がある
 逆にやらないと違和感を感じる
 続けるコツを人に説明できる
 続けられる自信が90%以上ある
 直近の3週間で90%以上の実施率*である

/ 5

図8 行動ノート（抜粋） 「習慣化」度チェック！！

(2) 行動目標がたくさんあり、一つに絞れない

取り組みたい事柄があれこれ浮かんできて、「どれもこれも取り組んでみたい」と行動目標を一つに絞れない場合もあります。

「新しい行動をすること」は「生活の変化」であり、「変化」はある一定のストレスをもたらします。変化を同時期に重ねるとストレスが過重になる可能性もあり、どちらの行動目標も続けられず、結果何も継続できないということにつながりかねません。

(必要に応じて、「支援マニュアルNo. 9 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座」の29ページをご参照ください。)

【支援例 1】

「変化を同時期に重ねない」ことの大切さを伝え、一つの行動目標が無理なく続けられる状況（「習慣化」できた状況）になった際に、次の行動目標を増やす等、段階を踏んだ取り組みを行うように提案します。

一つの行動目標が「習慣化」でき、新しい目標に取り組む際には、すでに習慣化できた目標は前述の行動ノート【おまけ】の項目（図7）に記録することができます。

【支援例 2】

行動目標をなかなか一つに絞れない場合や整理がつけられない場合には、【シート⑤】「行動リストアップ表」（図 9）も用意しています。必要に応じて、個別面談等で情報提供し、「メリット・デメリット」、「3か月後に継続できている自信」等から比較し、整理を促していくこともできます。

【シート⑤】

◆◆ 行動リストアップ表 ◆◆

作成日： 年 月 日
氏名：

	目的	具体的な行動	メリット		デメリット		3か月後に継続できている自信	選択し易いもの
			考えられること	大きさ	考えられること	大きさ		
例	睡眠の質をあげる	コーヒを飲むのは17時までにする	寝つきがよくなる 目覚めがよくなる	大・中・小	夕食後の飲み物がない ⇒ カフェインレスコーヒーで代用	大・中・小	85%	○
1				大・中・小		大・中・小	%	
2				大・中・小		大・中・小	%	
3				大・中・小		大・中・小	%	
4				大・中・小		大・中・小	%	
5				大・中・小		大・中・小	%	
6				大・中・小		大・中・小	%	
7				大・中・小		大・中・小	%	
8				大・中・小		大・中・小	%	
9				大・中・小		大・中・小	%	
10				大・中・小		大・中・小	%	

※メリットが大きく、デメリットの少ないもので、3か月後に継続できている自信が80%以上のものを選びましょう。

図 9 行動リストアップ表

(3) 行動目標の内容が適切でない

人によっては、「美容体重に近づくためにダイエットする」、「リフレッシュも兼ねて休日に仕事以外の資格取得の勉強をする」等、「復職後に安定した職業生活を送る」という長期的な目標にそぐわない内容を設定する場合もあるかもしれません。

【支援例】

その行動目標について、【シート③】「新しい行動習慣を身につけよう」で記入された長期的なメリット・デメリットをよく吟味するとともに、あくまでこの講座で取り組む行動目標には、美容や自己実現等の目的ではなく、「復職後に安定した職業生活を送る」ための目的に合うものを選ぶように助言します。

健康や体調に大きな影響を及ぼす可能性が考えられる行動目標については、取り組むことに問題がないか、主治医に確認するように促すことも大切です。

2 復職後の継続に向けた支援

よい生活習慣を身につける取組みは、復職後も継続して取り組むことができ初めてその目的（「復職後に安定した職業生活を送る」）が達成されます。

睡眠リズムや軽いリフレッシュ方法等、現在の取組み内容が復職後そのまま継続できる場合もありますが、復職後の生活の変化に合わせて、内容、実施方法の見直しが必要な場合もあります。また、習慣化のフォローアップである「習慣化ミーティング」や「個別面談」については、復職後は同様の方法では実施できないため、継続への意欲の維持のための方法の検討も必要となります。

J D S Pの支援期間の終了が近づいてきた段階（目安：2～3週間前）で、現在の取組みをどのように復職後も継続していくのかを検討するため、「習慣化ミーティング」の場面で質問を投げかけ（必要に応じて次週までに案を考えておいてもらう）、必要に応じて個別面談で相談します。検討する内容としては、次のようなことが挙げられます。

(1) 行動目標の内容について

運動等、比較的長い時間を必要とするものについては、復職後の生活リズムを見据えて、どのように取り組めるかを考えることが必要です。その際には、まず行動目標の元となる目的に立ち返り、それを復職後の生活の中で実現する方法を考えます。例えば、プログラム受講中、朝と夕方に1日8,000歩のウォーキングを継続的にいき、体力の増進、気分の改善を感じていた受講者については、「朝と夕方にウォーキングする」を「平日は、通勤時間に歩く」、「仕事の昼休憩中に会社の敷地内を歩く」といった方法で対応することもできるかもしれません。行動そのものではなく、それをを行うことによって目指す目的、実施してみて得た効果等を考えて、復職後の継続方法を検討するよう助言します。

(2) 記録の方法について

「行動ノート」には、主に習慣化に至るまでの間、その行動によってもたらされる変化や効果に気づきやすくなるような「変化の記録」や「1週間の振り返り」の項目が入れられています。そのため、すでに習慣化されたと思われる行動を維持していく際には、記録のつけやすさ、続けやすさを重視し、別の記録方法を選択することも一案です。記録は、行動を継続する上でとても重要な要素ですが、記録がおっくうで続かないと行動も継続しにくくなるおそれがあります。

J D S Pでは、復職後に活用していただくために睡眠や服薬、食事等の生活記録と一体になった記録用紙として、【シート⑥】「生活リズム・生活習慣記録表」（図10）を作成しています。それを活用いただくことも一案ですし、会社に提出する同様のシートに記載欄を設ける、自分の手帳に記入する等、受講者自身にとって続けやすい方法を確認し、復職後も記録を継続するように促します。



【シート6】

【記入例】

- 睡眠
- 会社（通勤含む）
- 外出
- 読書
- ★■■ 食事

1月 生活リズム・生活習慣 記録表(前半)

氏名(幕張 太郎)

日付	睡眠・外出等の時間																								疲労度		気分・抑鬱		行動日種			備考			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	朝	夜	AM	PM	AM	PM	①		②	③	
1月			睡眠				★					★							残業		★	●			6.5	3	3	3	3	0	0				
2火			睡眠				★					★									★		●		7	4	5	4	5	0	0				寝たので早めに起きた
3水			睡眠				★					★									★		●		6.5	3	4	3	3	0	0				
4木			睡眠				★					★									★		●		6	4	4	2	3	0	0				起きてから朝食までの時間が長くなった
5金			睡眠				★					★									★	●			6	4	4	4	3	0	0				同僚会が楽しかった
6土			睡眠				★					★									★	●			7.5	4	4	3	2	0	0				リラックスできたが、歩いて疲れた
7日			睡眠				★					★									★	●			7	5	2	1	2	0	0				今日は休みの過ごし方に注意
8月			睡眠				★					★									★	●			6.5	3	3	3	2	0	0				
9火			睡眠				★					★									★	●			7	1	3	3	3	0	0				朝寝あめずけ
10水			睡眠				★					★									★	●			7	4	3	5	3	0	0				前日眠れなくて、朝が疲れた
11木			睡眠				★					★								残業	★	●			7	3	4	3	5	0	0				
12金			睡眠				★					★								残業	★	●			7	3	4	3	2	0	0				寝坊してしまい、朝食を食べる時間がなかった
13土			睡眠				★					★								用事	★	●			7.5	5	4	3	3	0	0				2時間ほど残業すると、また次の日の朝が辛い
14日			睡眠				★					★								コンサート	★	●			7.5	3	1	3	3	0	0				コンサートでリラックス
15月			睡眠				★					★									★	●			6.5	2	3	4	3	0	0				

図10 生活リズム・生活習慣記録表

(3) フォローアップの方法について

行動を継続できている受講者にその要因を質問すると、「習慣化ミーティング」の効果を挙げる方が多くいらっしゃいます。1週間に1度の報告が継続の目標にもなり、周囲から様々なプラスのフィードバックを得ることが、取り組む意欲の向上、維持にもつながります。

習慣化ミーティングは、プログラムが終了すると、同様の形での実施ができなくなるため、別の仕組みを作っていくことが大切です。

考えられる方法としては、下記が挙げられます。

ア 産業保健スタッフの協力を得る

産業医面談や保健師との定期面談の際に、生活習慣の取組み内容の報告及び記録用紙（「行動ノート」等）の提出を行うことで、記録や行動の継続の意欲の維持が期待できます。また、面談時に取組みについて専門的な見地からフィードバックを得ることで、より深い気づきや効果を感じられることにもつながります。プログラムの終了報告会等で、産業保健スタッフに事前に協力を依頼しておくことも一案です。

イ 主治医をはじめとする医療機関のスタッフの協力を得る

復職後も定期的な通院は一定期間継続していくことが大半であり、受診時に取組み内容の報告や記録の提出を行うことにより、アと同様の効果が期待できます。

ウ 家族や友人の協力を得る

行動目標を家族や友人に公言しておくこと、継続への意思がより明確になり、行動継続の意欲につながります。取組みについての協力を得るとともに、時々報告を聞いてもらい、フィードバックをもらうことも一案です。また、一緒に取り組む仲間がいると、そこで生まれる交流の楽しさや励ましあい、ねぎらい等が効果（メリット）となり、行動が維持しやすくなります。運動等の仲間と一緒に取り組むことができる行動目標であれば、検討してみるよう促してみましましょう。

エ 支援機関によるフォローアップ

J D S Pでは、プログラム終了の12週間後に、生活習慣の取組みを継続できているかの報告をもらうこととしています。よい生活習慣の継続には、一定の労力や時間がかかりますが、習慣化されたよい生活習慣は、復職後も心の健康を保つための重要な要素となり、プログラム終了後も受講者にとって貴重な財産になるといえます。

プログラム終了時に、復職後の継続した取組み方法を検討した上で、一定期間後に報告を行う仕組みを作ることで、「今後の継続が大切」というメッセージを伝えることができます。

また、他の支援機関から支援を受けている場合には、該当の支援機関と情報共有を行い、必要なかわりを依頼することも有効です。

