

第5章 支援効果と今後の課題

1 日常生活基礎力形成支援の効果

第1章でも述べたように、「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、運動等の行動目標に取り組み、最終的には自己管理の下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。

そのため、本支援は、受講者がよい生活習慣の習慣化に取り組み、「復職後に安定勤務が継続できることに寄与」できて初めて「真に効果があった」と言えますが、現段階ではそれらを把握することは難しいため、JDS P受講中の取組み状況や得られた感想、アンケート結果から、支援効果や今後の課題を検討していきます。

2 取組み状況

受講者は、本支援を通じて自分自身の生活習慣について振り返り、継続したい生活習慣上の目標に取り組んでいます。受講者が取り組んだ行動目標は様々ですが、復職後に安定した職業生活を送る上で、自分自身にとって必要な事柄を選択するよう助言を行い、支援を進めていきました。受講者からは、取組みを通じて生活習慣上の様々な変化や効果等に関する感想が聞かれています。受講者の取組み状況は表7のとおりです。

表7 受講者の取組み状況

	目的	行動目標	結果（変化や効果）
睡眠	睡眠の質の向上	カフェイン摂取は夕食まで	寝つきがよくなった
	睡眠の質の向上	寝る前に肩の筋弛緩法を行う	疲れがとれてリラックスできた
	睡眠時間の確保	24時までに布団に入る	生活リズムが安定、寝つき向上
	生活リズムの安定	ゲームは、1日1時間までにする	夜更かししなくなった
食事	規則正しい食事	毎日昼食を食べる	お昼にお腹が空くようになった
	適正体重に近づく	昼食の糖質を30gまでにする	少しずつ体重が減少
	栄養バランスよく食べる	毎食、野菜から食べる	苦もなく当たり前になれた
運動	運動習慣をつける	1日15階分の階段の昇降を行う	体力がついた
	体力の向上	平日は8000歩歩く	駅の階段で息切れしなくなった
	運動習慣をつける	ジムに週2日間行き、有酸素運動を30分以上行う	行った後は気分がよくなる
その他のセルフケア	リフレッシュ	休日に1時間程度ウォーキングする	リフレッシュ効果あり
	体調管理	毎日、朝と晩に血圧を計る。	習慣化できた達成感 正確な血圧値の把握
	体調管理	毎日、マインドフルネスの時間を取る	習慣化できた自信 体調の変化に気づきやすくなる
	主治医の指導を守る	週1日、休肝日（禁酒日）を設ける	睡眠の質が向上 無理なくできるようになった

3 受講者の感想、アンケート結果について

受講者にも「日常生活基礎力形成支援② よい生活習慣を続けよう」の講座で説明しましたが、健康行動を習慣化するには、「意欲」、「知識」、「技術」の3つが必要であるとされています(図11)⁷⁾。ここでは、それらの視点から分析した受講者の感想を表8にまとめます。

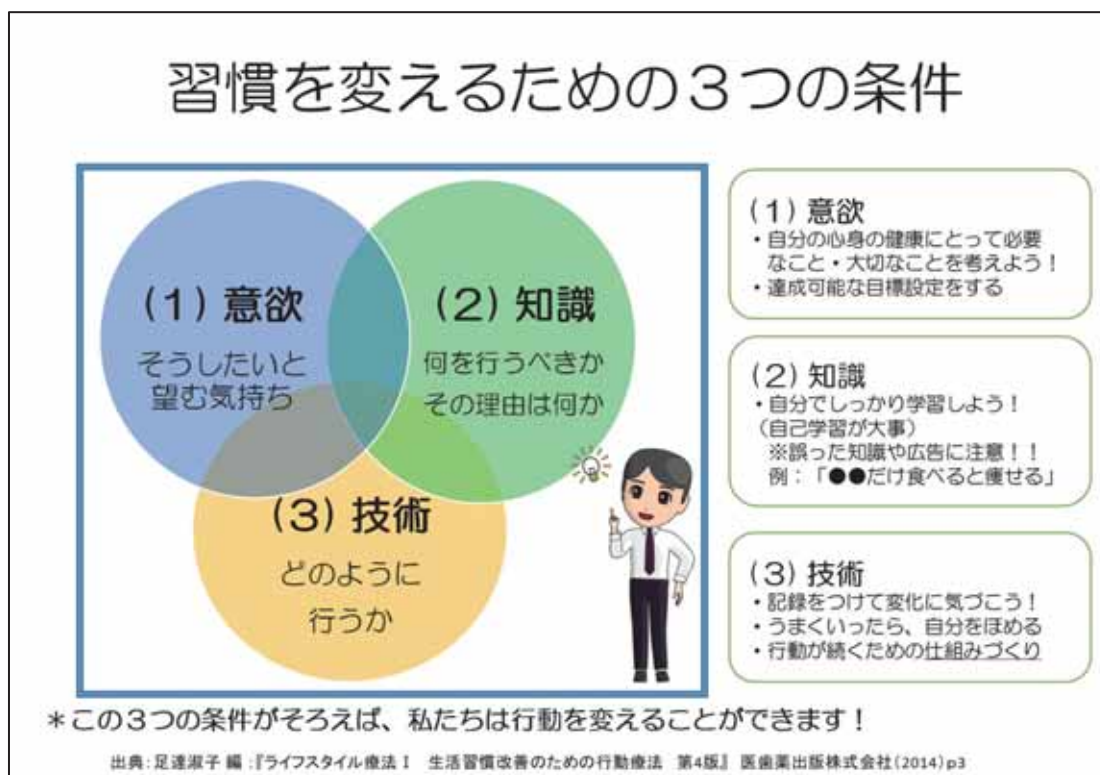


図11 習慣を変えるための3つの条件 (講座②スライド資料より)

表8 受講者の感想（アンケート結果から）

	感想	支援効果		
		意欲	知識	技術
講座	講座を受けたことで、取組みへのやりがいを感じた。	●		
	生活リズムの乱れが休職の大きな原因だと改めて認識した。		●	
	講座資料に基本的なことが分かりやすくまとめられていて今後も活用したい。		●	
	これまで何気なく行っていた日常の行動を見直す機会になった。		●	
	特にカフェインの影響を知ることができたことで取り組むきっかけとなった		●	
行動ノート	記録をすることで、効果を実感することができた。			●
	行動ノートの記録がなければ様々な習慣への取組みは生まれなかったと思う。			●
	その行動の大きな目標を立てることで、そのために何をしなければならないかに注意を向けられるようになった。		●	
	記録することで、睡眠時間の安定ができたので、これからも絶対に続けたい。	●		●
	今までの履歴を見ることにより、やる気と自信がついた。	●		●
	効果的な習慣とは何かを考えることを促すツールになっている。		●	
習慣化ミーティング	単に記録を書いて提出するだけだと怠けてしまいそうなので、発表することを意識すると「ちゃんとやろう」と思えた。	●		
	スタッフから「続けられている理由」を質問されることで、自分の行動の効果を再確認でき、続いている達成感を感じるきっかけとなった。これがまた新たな行動をしたくなるモチベーションになっていったと思う。	●		
	他の人の取組みの目標と成果を聞くと「自分も負けていけない」と思った。	●		
	効果を得ている人の話を聞くと「自分もやってみようかな」と思えた。	●	●	
	他の人の取組みを聞くのは刺激になった。	●		
	拍手をするのは、励まされている感じがしてよいと思った。	●		
	週1回のペースで、振り返りの機会があるのはよかった。	●		

受講者の感想を分析してみると、講座は主に「知識」、行動ノートは「技術」、そして「習慣化ミーティング」は、「意欲」を向上させることに寄与していると考えられます。

これらの支援が合わさることで、よい生活習慣の「習慣化」に向けた相乗効果が期待できます。

4 今後の課題

今年度の試行実施の中で、本支援を受講された方のうち、受講終了後に復職され、一定期間（12週間）経過された方については、12週間経過後も安定した勤務を続け、生活習慣も継続していることが確認できています。

今後は、より多くの受講者への実施を通じて、より効果的な実施について更なる検証と検討を行っていくとともに、終了後のアンケート調査等を実施し、その効果と支援内容の検証を行っていきたいと思います。