

## 第2章

# グループワーク



## 第2章 グループワーク

### 1 支援プログラムの構成

支援プログラムは、「作業課題」「個別相談」及び「グループワーク」で構成され、それぞれで得られた体験や結果等を有機的に関連付けながら、目標達成に向け、支援を行っています。利用期間は、13～16週間で設定されます。支援プログラムは、求職者、休職者または在職者のいずれの方も受講可能です。

なお、利用期間終盤に、支援者や事業所担当者、公共職業安定所担当者等を交えた「連絡会議」を行うため、会議で使用するプレゼンテーション資料は本人が作成します。

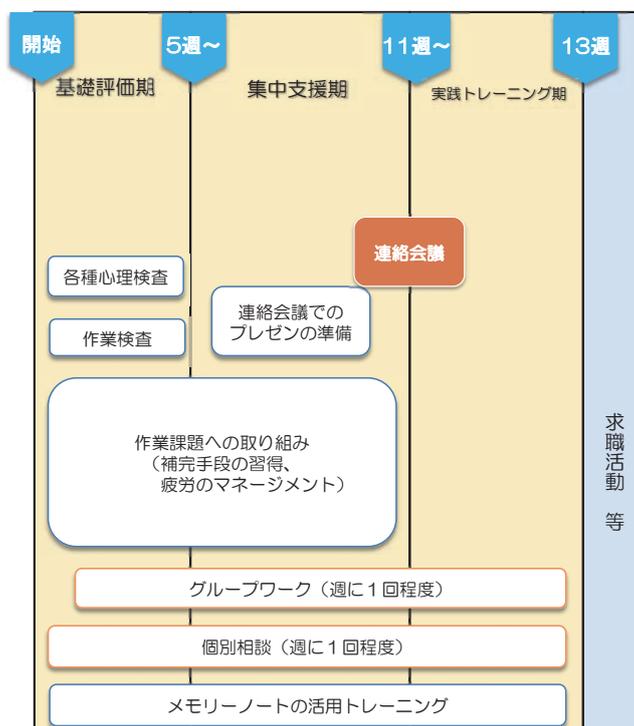


図1 高次脳機能障害者に対する支援プログラムの概要（例：求職者の場合）

### 2 グループワークの概要

支援プログラムでは、週に1回程度、表5のようなグループワークを実施しています。グループワークは、障害に対する基礎的知識を各テーマ・内容に沿って説明する講義、演習、参加者間の意見交換等から構成されています。自己の特性に対する気づきを促し、補完手段の活用に対する動機づけを高めることをねらいとして実施します。

表5 グループワークの内容

テーマ	内容
障害特性を理解する	記憶障害の学習カリキュラム(全6回)
	注意障害の学習カリキュラム(全5回)
	感情のコントロール(全5回)
【New】働き方を考える	キャリア講習(高次脳機能障害者版) 「自分らしく働く」を見つける講座(全3回)

なお、支援マニュアル No. 5「高次脳機能障害者の方への就労支援～職場復帰支援プログラムにおけるグループワーク～（2010）」では「ピアモデルとの意見交換により障害認識・障害受容が促進されやすい」「ミスに対する補完方法を互いに助言しあう」等グループワークの実施による効果が報告されています。

### 3 「働き方」をテーマとしたグループワークの開発

障害特性を理解することを目的としたテーマの場合、上記のような効果が期待できる一方、障害に対する否認、障害への理解が深まることで心理的な影響が生じるといったリスクが高まる可能性があります。また、「記憶障害がある」等高次脳機能障害の主な症状は理解していても、日常生活や職業生活において生じやすい課題は認識できていないことがあり、グループワークを受講した感想を、「自分には当てはまらないと思う」と述べる方もいます。このような状況の方に対し、限られた期間における支援の場合、自己の特性に気づくことへ焦点を当てる支援のみでは、支援が行き詰ってしまう可能性があります。

そこで、本人の「働きたい」「働き続けたい」という希望や目標達成に向けて、自分らしい働き方を考えることができるよう、新たなグループワークの開発に向けて検討を行うこととしました。

#### (1) 開発の背景・目的

新たなグループワークの内容を検討するにあたり、職業センターが、休職中の気分障害等のある方のための職場復帰支援であるジョブデザイン・サポート・プログラム（以下「JDSP」という。）において実施しているキャリア講習を参考としました。しかし、このキャリア講習を、高次脳機能障害者に適応するにあたっては、地域センターから表6のような意見が挙がっていました。

そのため、専門家からの助言を得て、JDSP で実施しているキャリア講習の内容を基にしながら、高次脳機能障害者の特性や就労経験等の個別性を考慮した「キャリア講習（高次脳機能障害者版）」を開発しました。

表6 高次脳機能障害者のキャリア講習に関する地域センターの意見

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・過去の振り返りを行うことで、受障前にできていたことに焦点があたってしまい、今後の働き方を検討することにつなげにくい。</li><li>・受障後に、復職や再就職の経験がない場合、今後どのような働き方が考えられるのかというイメージが共有しづらい。</li><li>・職場復帰の場合、復帰後、会社で自分のポジションを確保できるかわからず不安を抱えている。</li><li>・失語症のある人等は、講習で使う言葉の意味や内容の理解が難しい場合がある。</li></ul> |
|---|

## (2) 内容と改良のポイント

新たに開発した「キャリア講習（高次脳機能障害者版）」は、受講者が講習内容のイメージを持ちやすいように、「『自分らしく働く』を見つける講座」と名付けて実施しました。

講習内容は、JDSP で実施しているキャリア講習全5回のうち、気分障害等のある方の支援では重点を置いている、過去の働き方を省みる部分を削り、全3回の構成としています。全体を通して、プログラムを受けている「今」を「転機」と捉え、自分らしく働くことについて前向きに考えられる内容としました。

また、他の高次脳機能障害者が今感じていることや考えていることを知ることで疑似的な経験を積む機会とし、意見交換をこまめに設定する構成としました。

表7 キャリア講習（高次脳機能障害者版）の構成

キャリア講習（高次脳機能障害者版）	【参考】JDSPキャリア講習
第1回「興味関心を見つけよう」	第1回「キャリアを理解しよう」
第2回「強みを確認しよう」	第2回「強みを確認しよう」
第3回「価値観を確認しよう」	第3回「価値観を確認しよう」
※役割について（期待されていることやサポートの確認等）、今後の働き方の検討は個別に実施	第4回「役割について整理しよう」
	第5回「今後の働き方を考えよう」

## (3) 実施方法

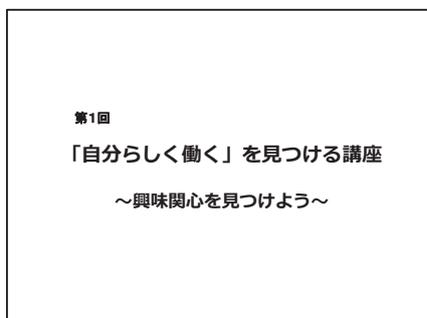
受講者は、職場復帰を目指す方、就職を目指す方及び在職中で職場適応を目指す方とし、少人数のグループで実施しました。

実施に当たっては、受講者のおかれている状況や状態（失語症等コミュニケーション面での配慮の必要や疲労具合等）に応じて、言葉を置き換える、休憩を多くとる等、柔軟に実施しました。

P14～P32 に第1回～第3回までの実施方法の例を示します。

## 第1回「興味関心を見つけよう」

1



「自分らしく働く」を見つける講座です。  
このグループワークでは、講義や演習を通じ、これからの働き方を考えていく内容となっています。

2



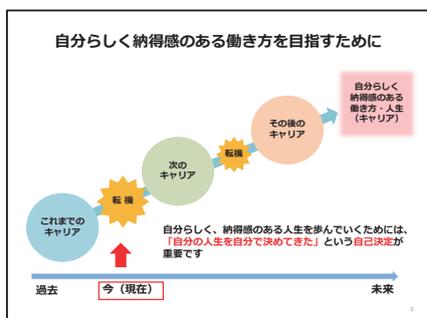
今、皆さんは、職業センターのプログラムに参加されていますが、プログラムが終わったら、こんな生活がしたいなあと思うことはありますか? 「はい! あります!」と思いつく方もいると思います。一方、「まだ、何も考えていない」「まだちょっと想像がつかない」という方もいると思います。

このスライドは、皆さんと同じように、就職や復職、会社で継続して働くことを目指してプログラムに参加された方に、質問したときに出てきた答えの一部です。

- ・「社会に復帰して、周りを安心させたい」と思っている方
- ・「しっかり働いて、会社に貢献したい」と思っている方
- ・「家族や友人との時間を持ちながら、働きたい」と思っている方
- ・「新しい趣味等、これまでやっていなかったことにもチャレンジしたい」と思っている方

これは一例なので、これ以外にもあるかと思います。また、一つだけではなく、複数答えた方もいます。この講座では、プログラムを終えた後の皆さんの生活を考えるための材料を集めていきたいと思っています。

3



これは、未来に向けて、自分らしく働くことを考えるための図です。過去は、これまでのキャリアとし、「自分らしく、納得感のある働き方・人生」を送っている未来に向けて、横軸に見ていきます。

ここで注目していただきたいのが「転機」です。私たちは、さまざまな転機に遭遇します。この「転機」は、自分の進む方向を検討することができる機会でもあります。そして、もう一つ注目していただきたいのが、「今(現在)」の部分です。皆さんが、プログラムに参加している「今」を「転機」と捉え、これからの職業生活や人生を自分で決めていこうとすることが重要です。

Q: 皆さんは、「転機」ときくとどんなイメージがありますか? (受講者に問いかけてみる)

4

### 本日の内容

#### 1. オリエンテーション

【演習】プログラムに参加している皆さんが、  
今考えてみたいこと

#### 2. 自分の興味関心について

【講義】自分を理解するための3つの要素  
【演習】自分の興味・関心を見つけよう

本日の内容です。  
※スライドを読み上げる。

5

### 1. オリエンテーション

6

### グループワークの内容

テーマ	内容
第1回 今の自分の「興味」「関心」	・今、転職を迷っている自分自身の興味や関心を考えてみる内容です。興味や関心が、今のあなたの強みや大切にしたいことにつながるかもしれません。 ・ほかの人と情報交換してみましょう。
第2回 今の自分が「できていること」「工夫していること」	・今できていること、工夫していることを強みと捉え、振り返る内容です。 ・ほかの人の捉えている強みを聞いてみましょう。
第3回 今の自分が「大切にしたいこと」 講座のまとめ	・これから自分らしく働くために大切にしたい価値観について検討します。 ・ほかの人の捉えている強みや価値観も聞いてみましょう。 ・全3回の講座を振り返ります。

グループワークは、全3回の構成です。  
第1回は「今の自分の興味・関心」、第2回は「今の自分ができていること・工夫していること」をテーマに取り組みます。

これらは、ご自身の強みを発見・再確認するという側面があります。興味や関心を持つことが注意や記憶のしやすさに影響したり、今の自分が工夫していることは今後働く上での強みにつながります。このような強みは、会社の方にとって仕事の内容や環境の検討を進める際に有効な情報にもなります。強みを発見・再確認したうえで、第3回で「今の自分が大切にしたいこと」を考えていきましょう。

7

### グループワーク 参加のルール

- ① 積極的、自主的に参加する
- ② 他の人の発言は最後まで聞く
- ③ 人の良いところをほめる
- ④ メモを取る習慣をつける
- ⑤ 資料は繰り返し熟読する
- ⑥ 次回グループワークまでに行うタスクがあれば、忘れずに実施する
- ⑦ 話す範囲は、自分で決める。意見を求められても、答えられない時は、パスをしてよい

皆さんには安心して、かつ効果的に受講をしていただきたいのでグループワーク参加のルールを確認していきましょう。

※「グループワーク参加のルール」内容を読み上げる

**【参考】キャリアとは**

キャリアの語源（諸説あり）

「轍(わだち) 車道」 → 「人がたどる足跡(そくせき) 経歴」 → 「職業 生涯の仕事 出世」

**人生100年時代！！**  
「企業に委ねる」から「自分自身で進むべき方向を決める」

このグループワークでは、「キャリア」を「職業」という狭い意味ではなく、**職業生活を中心とした人生全体を含むもの**として進めていきます。

まず、キャリアの定義です。

キャリアの語源は諸説ありますが、そのうちのひとつに、ラテン語の「轍(わだち)、車道」という説があります。「轍(わだち)、車道」が転じて、人がたどる足跡(そくせき)や経歴等を意味するようになり、職業や生涯の仕事、職業上の出世等を表すようになりました。

一方、今は小学校や中学校でも「キャリア教育」が始まり、自分の興味や関心、こうなりたい、こんなことが必要といったことを学ぶ機会が増えています。このグループワークでは、キャリアは「職業」という狭い意味だけではなく、「職業生活を中心とした、人生全体を含むもの」として進めていきます。人生の中で、「働く」に関して何かを選択したり、困り迷うことがあったときに、自分にとって納得した働き方を考えるヒントになると嬉しいです。

**【参考】キャリアの転機 (キャリア・トランジション)**  
(N. シュロスバーグの考え)

**キャリアの転機 = 出来事によって生じる人生の変化**

【キャリアの転機の3タイプ】

1. 自分で選んだ転機  
自分の意思決定に基づく転機
2. 突然の転機  
たとえば事故や病気、法律や人事制度の変更などで引き起こされ(予想していなかったような)転機
3. ノンイベント型の転機  
予想していた出来事が起きないことから生じる人生の変化

出典: 高橋 啓一「キャリア・トランジション」『キャリア・トランジション』2010年、P.130

**これまでプログラムを受けた方が挙げた転機の例**  
大学の合格・就職・結婚・昇進・大きな成功・大学の不合格・大きな失敗・収入の減少・子供の誕生・家の新築・親戚など身内が亡くなる・天災・病気・事故・転職・配偶者転換・異動・昇進予定がそうならなかった など

皆さんがプログラムに取り組んでいる今も、一つの転機と言えます。

出来事によっておきる人生の変化を、「キャリアの転機」といいます。シュロスバーグは、キャリアの転機のタイプを「自分で選んだ転機」「突然の転機」「ノンイベント型の転機」に分類しています。

1つめの、自分で選んだ転機とは、自分の意思決定に基づく転機で、このタイプの例としては、進学、就職、結婚等が挙げられています。

2つめは、突然の転機です。たとえば、事故や病気、法律や人事制度の変更等によって引き起こされる予想していなかったような転機です。不幸な出来事であっても幸福な出来事であっても、感情的な動揺は避けられず、変化に対応するスキルが試されます。とくにネガティブな「突然の転機」が生じた場合、転機に直面した際に受けるショックは大きく、怒りや悲しみを感じる場合があります。それゆえ、ネガティブな「突然の転機」に直面すると、それを自分の人生に起こった出来事として心理的に受け入れるのに時間を要することがあります。

3つめは、ノンイベント型の転機です。予想していた出来事が起きないことから生じる人生の変化です。例えば、転職活動がうまくいかずに今の仕事を続けていたり、管理職になれると信じてなれなかった場合、予想していた留学が何らかの事情で実現しなかったこと等がこれにあたります。ノンイベント型の転機は、出来事が起こらないために、それをリアルタイムに把握することが難しく、人生に対してじわじわと影響を与えられていると言われています。

これまでプログラムを受けた方が挙げた転機の例を並べてみました。さらに、皆さんがプログラムに取り組んでいる「今」も一つの転機と言えます。

Q：皆さんは、どんな転機が思い浮かびますか？（受講者に問いかける）

10



それでは、ここで皆さんと1つめの演習をやってみたいと思います。

演習のテーマは、「プログラムに参加している皆さんが、今気になっていることは？」というものです。

今も転機です。今後の人生を決めるため自分で考える時期ですとお伝えした今、自分の体のこと・家族のこと・仕事のこと・始めたいこと・やめたいこと・続けたいこと等、考えたいことを沢山挙げていきましょう。

11

**【演習】**  
1. プログラムに参加しているみなさんが、  
今気になっていることを挙げてみましょう。

【例】自分の体のこと・家族のこと・仕事のこと・始めたいこと・やめたいこと・続けたいこと など

2. 1について気になり始めたきっかけはありますか？

【例】病気になって・病気になる前から・SNSなどの情報を見て・人から言われて・今考えるような演習だったから など

1. 今気になっていることを、書いてみましょう。たくさん挙げてください。

2. 今気になっていることを書いたら、次に気になり始めたきっかけについて書いてみましょう。

例えば、病気になったことをきっかけに、病気になる前から気になっていた、SNS等で情報を見た、人から言われて気になり始めた、今この演習がきっかけで等。

12

**意見交換 1**

1. 書き出したことを、他の人と意見交換しましょう。

2. 他の人の意見を聞いて、自分にも当てはまる**ことがあれば、追記**しましょう。

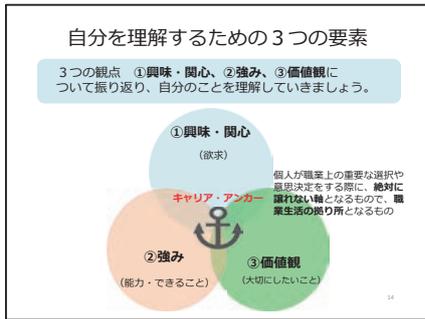
皆さん、どのようなことが挙がりましたか？すぐに思いついた方や悩まれた方もいらっしゃるかもしれませんが。皆さんが思いついたことが、ほかの方のヒントになったり、さらなる興味を広げるきっかけになるかもしれません。是非、皆さんで共有をしたいと思います。もちろん、「言いたくないな」という方は、ルールどおりパスも可能です。先ほど確認したルールに沿って意見交換をしてみましょう。ほかの方の意見を聞いて、「自分にも当てはまるな」ということがあれば、是非追記してください

※はじめに、講師から発表すると、受講者が発言しやすくなります。

13

**2. 自分の興味関心について**

では、ここからは、皆さんの興味関心を発見・再確認していきます。



先ほど行った演習で「自分は何が気になっているんだろう」と自分について考えたと思います。自分のことについて知るためのヒントをご紹介します。

自分を理解するためには、①興味・関心（欲求）、②強み（能力・できること）、③価値観（大切にしたいこと）の3つの観点で分析することが重要だと言われています。

先ほど皆さんに挙げていただいた「今、気になっていること」は、この中の①興味・関心に含まれる内容となります。

そして、この3つの重なる部分は、キャリア・アンカーと言われます。キャリア・アンカーとは、皆さんが職業上の重要な選択や意思決定をする際に、絶対に譲れない軸となるもので、職業生活の拠り所となるものを意味します。

【演習】自分の興味・関心を見つけよう

- 今、夢中になっていること、わくわくすることは何ですか？  
例：鉄道、パソコン、旅行に行きたいから 等
- 普段から積極的に見ている情報は何か？  
(雑誌・書籍の購読分野・インターネット検索ワード・検索する動画の分野など)  
例：YouTube、新聞、専門雑誌 等
- 1や2に興味・関心をもった理由は何ですか？  
例：入院中に見たYouTube、習慣になっている、昔やっていた趣味だった 等

それでは、次の演習を行います。先ほどの演習と似ていますが、自分の興味・関心があることを見つける演習です。

1. 今、あなたが夢中になっていること、わくわくすることはありますか？それは何でしょう？

例えば、鉄道が大好き、パソコンを最近頑張っている、旅行に行くとしたら●●に行きたい等、考えると楽しいことを挙げていきましょう。

2. 普段から積極的に集めている情報はありますか？それはどのような方法で集めていますか？集めるルートや媒体は？例えば、動画や新聞から情報を得る、また専門雑誌を読んでいますという方もいるかもしれません。

3. 興味や関心をもった理由やきっかけは何ですか？例えば、入院中時間があつたので見るようになった、昔からの習慣、昔趣味でやっていたことを再開したい等いろいろなきっかけがあると思います。

意見交換2

- 書き出したことを、他の人と情報交換しましょう。
- 他の人の話を聞いて、自分にも当てはまることがあれば、追記しましょう。

意見交換を行います。

皆さん、どのようなことが挙がりましたか？

すぐに思いついた方や悩まれた方もいらっしゃるかもしれませんが、皆さんが思いついたことが、ほかの方のヒントになったり、さらなる興味を広げるきっかけになるかもしれません。

是非、皆さんで共有をしたいと思います。もちろん、「言いたくないな」という方は、ルール通りパスも可能です。先ほど確認したルールに沿って意見交換をしてみましょう。また、ほかの方の意見を聞いて、自分にも当てはまるということがあれば、是非追記してください。

※はじめに、講師の例から発表すると、受講者が発言しやすくなります。



それでは、本日の講座のまとめです。

✓自分らしく、納得感のある人生を歩んでいくためには、「自分の人生を自分で決めてきた」という自己決定が重要。  
✓自分を理解するために3つの要素がある。

私たちは、さまざまな転機に遭遇します。この「転機」は、自分の進む方向を検討するための機会でもあります。そして、もう一つ注目していただきたいのが、「今（現在）」の部分です。皆さんが、プログラムに参加している「今」を「転機」と捉えて振り返り、これからの職業生活や人生を自分で決めていこうとすることが重要です。

自分を理解するためには、興味・関心（欲求）、②強み（能力・できること）、③価値観（大切にしたいこと）の3つの観点で分析を進めていくことが重要だと言われています。今日は、そのうちの①興味・関心について、見ていきました。第2回では、②強みについて見ていきます。

次回グループワークまでのタスク

1. 次のグループワーク  
月 日 ( ) 時～
2. タスクの内容  
ワークシート  
「今の自分シート」を記入する。

※タスクの進め方  
・1人で進めていけそうであれば、やってみましょう。  
・次回の講座までに行う個別相談で、一緒に取り組むこともできます。  
・個別相談のときに、できているところまでカウンセラーに見せてください。

それでは、次のグループワーク（講座）までのタスク（宿題）を説明します。

次のグループワーク（講座）では、強みについて考えます。しかし、いきなり「あなたの強みは？」と聞かれても、困ってしまうかもしれません。そこで、「今の自分シート」を使い、裏面を事前に書いて参加してください。

※今の自分シート【おもて面】【裏面】を読み上げ  
※スライド「※タスクの進め方」を読み上げ

## <宿題用資料>

### 資料1 今の自分シート (おもて面・裏面)

【おもて面】

ワークシート① 今の自分シート

氏名: \_\_\_\_\_  
記入日: \_\_\_\_\_

今の自分が「できていること」「工夫していること」「少しの悩なこと」を挙げていきましょう。

【材料集めのポイント】

- ✓ 「1日のまとめ」で、よく出てくるキーワード
- ✓ 「振り返り」（個別相談で使用するもの）に書いていること
- ✓ 「特性チェックシート」「リファレンスシート」に書いていること
- ✓ 家族や友人、主治医など、ほかの人から言われたこと

【書き方】

- ✓ 「作業時間」「作業以外の時間」に分けて、書いてみましょう。
- ✓ 「作業以外の時間」は、普段の生活なども含めます。
- ✓ できるだけたくさん挙げてみましょう。
- ✓ こんなこと書いてもいいのかな〜という細かいこともOKです。
- ✓ 自分一人では思いつかない場合は、ほかの人に聞いてみましょう。  
例：カウンセラー、支援スタッフ、家族、友人、主治医など
- ✓ 「少しの悩なこと」は、同じプログラム参加者の方に聞いてみるとういヒントがあるかもしれませんが、悩なことでも、思いつくものがあれば挙げてください。

【裏面】

作業時間	
できていること	
【例】時間通り行動する、質問する	
工夫していること	
【例】見直しを必ずする、マーカーを使う	
作業以外の時間	
できていること	
【例】毎日30分歩く、起床時間一定	
工夫していること	
【例】スケジュールはスマホで管理、寝る前は毎日確認	
できていること、工夫していることを考えてみて）少しの悩なこと	
【例】最近できていることは増えていないような気がする、工夫していてもうまくいわずに困っている、やり始めても長続きしない など	

グループワーク参加費では、このシートを2枚に使用させていただきます。グループワーク参加費を準備する際にご確認ください。

今の興味・関心を考える～力が発揮できる環境を見出すため～

気分障害等のある方を対象とした職場復帰支援であるJDSPのキャリア講習では、自分の興味や関心を見つめることは、「やりたいこと、やりたかったこと、粘り強く取り組んできたこと」と仕事のつながりを思い出す機会となり、肯定的な自己イメージを思い出す、成功体験や強みに目を向けやすくなる機会として有効です。

一方、高次脳機能障害者の場合、「やりたいこと、やりたかったこと、粘り強く取り組んできたこと」といった「過去の振り返り」では、「できなくなったこと」に焦点があたる傾向があり、講習実施後の落ち込みが懸念されていました。

しかし、興味・関心があることや情報は、実践報告書No.38「記憶障害に対する学習カリキュラムの紹介」や支援マニュアルNo.24「注意障害に対する学習カリキュラムの開発」において、記憶のしやすさに影響することや、注意機能における内的環境を整える要素として有意であると、紹介しています。受講者が意欲をもって取り組めることや力を発揮できることが何かを知ることは、就職や復職にあたって、職務や配置を検討する際の貴重な情報となります。

そこで、JDSP での「今までに夢中になったこと、わくわくしたこと」について、過去の経験や今の仕事との関連を振り返る演習から、「今、夢中になっていること、わくわくすること」や、普段から積極的に見ている情報は何か？これらに興味を持った理由は何か？といったことを考え発表する演習に改良しました。

<参考>

JDSP のキャリア講習で使っているスライド →高次脳機能障害者版で使っているスライド

**【演習】自分の興味・関心を見つけよう**

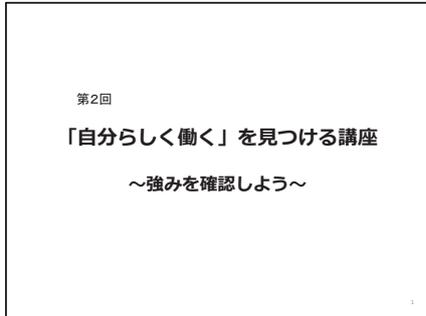
1. **今までに夢中になったこと、わくわくしたことは何ですか？**
2. **普段から積極的に集めている情報は何ですか？**  
(雑誌・書籍の購読分野・インターネット検索ワード・検索する動画の分野など)
3. **1や2が、今の仕事に少しでも「影響している」または「役に立っている」と思うことはどんなことですか？**

**【演習】自分の興味・関心を見つけよう**

1. **今、夢中になっていること、わくわくすることは何ですか？**  
例:鉄道、パソコン、旅行に行きたら等
2. **普段から積極的に見ている情報は何ですか？**  
(雑誌・書籍の購読分野・インターネット検索ワード・検索する動画の分野など)  
例:YouTube、新聞、専門雑誌 等
3. **1や2に興味・関心をもった理由は何ですか？**  
例:入院中に見たYouTube、習慣になっている、昔やっていた趣味だった 等

## 第2回「強みを確認しよう」

1



「自分らしく働く」を見つける講座の2回目は「強みを確認しよう」です。

2

テーマ	内容
今の自分の「興味」「関心」	・今、転職を思っている自分自身の興味や関心を考えてみる内容です。興味や関心が、今のあなたの強みや大切にしたいことにつながるかもしれません。 ・ほかの人の情報交換してみましょう。
今の自分が「できていること」「工夫していること」	・今できていること、工夫していることを強めと捉え、振り返る内容です。 ・ほかの人の捉えている強みを聞いてみましょう。
今の自分が「大切にしたいこと」 講座のまとめ	・これから自分らしく働くために大切にしたい価値観についても検討します。 ・ほかの人の捉えている強みや価値観も聞いてみましょう。 ・全3回の講座を振り返ります。

本日の内容です。  
※スライドを読み上げる

3

グループワーク 参加のルール
<ul style="list-style-type: none"><li>□積極的、自主的に参加する</li><li>□他の人の発言は最後まで聞く</li><li>□人の良いところをほめる</li><li>□メモを取る習慣をつける</li><li>□資料を繰り返し熟読する</li><li>□ワークシートを忘れずに実施する。</li><li>□話す範囲は、自分で決める。意見を求められても、答えられない時は、パスしてよい。</li></ul>

今回も、皆さんには安心して、かつ効果的に受講をしていただきたいのでグループワーク参加のルールを確認していきましょう。

※「グループワーク参加のルール」内容を読み上げる

4

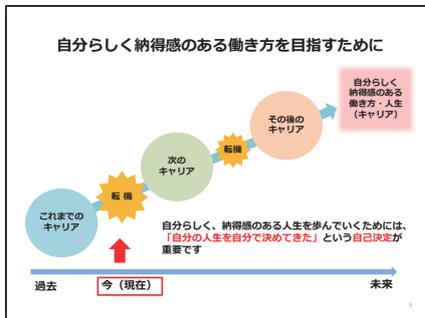
### 前回の内容

1. オリエンテーション  
【演習】プログラムに参加している皆さんが、  
今考えてみたいこと
2. 自分の興味関心について  
【講義】自分を理解するための3つの要素  
【演習】自分の興味・関心を見つけよう  
【次回までのタスク】ワークシート④「今の自分シート」

前回（第1回）の内容の復習です。

※スライドを読み上げる

5

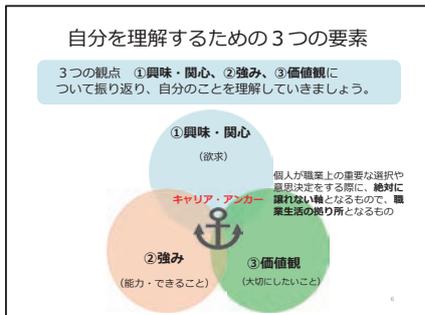


前回、このような図をご紹介しました。これは、未来に向けて、自分らしく働くことを考えるための図です。過去は、これまでのキャリアとし、「自分らしく、納得感のある働き方・人生」を送っている未来に向けて、横軸に見ていきます。

ここで注目していただきたいのが「転機」です。私たちは、さまざまな転機に遭遇します。この「転機」は、自分の進む方向を検討することができる機会でもあります。そして、もう一つ注目していただきたいのが、「今（現在）」の部分です。

皆さんが、プログラムに参加している「今」を「転機」と捉え、これからの職業生活や人生を自分で決めていこうとすることが重要というお話をしました。

6



また、この図では自分を理解するためには、興味・関心（欲求）、②強み（能力・できること）、③価値観（大切にしたいこと）の3つの観点で分析を進めていくことが重要だと言われていること、そのうちの①興味・関心について、前回意見交換等を行いました。

7

本日の内容

強みについて  
【演習】強みを確認しよう

本日の内容は「強みについて」です。

8

1. 強みについて



はじめに、「強み」とはなにか、確認しましょう。

9

「強み」とは

- 強みは、キャリアにおける転機を乗り越えていく際に活用できるものです。
- プログラムを受講している今の自分が、「今」持つ強みを整理しておくことは、今後の働き方を考える際にも有効です。

強みは、人生全体を含んだキャリアにおける、今の転機を乗り越えていく際に活用でき、資源にもなります。プログラムを受講している今の自分が、今持つ強みを整理しておくことは、今後の働き方を考え決めていく際にも有効です。

10

「強み」とは

▶プログラムや日常生活でできていること  
(補完手段を使っていることも含めます)

▶スタッフや他の受講者から褒められたり、認められたこと

皆さん、  
ワークシート①「今の自分シート」に  
どのようなことを記入しましたか？

今回、タスクとして、「今の自分シート」を記入してきてくださいとお伝えしました。皆さん記入はできましたか？  
なお、今の自分シートでは、補完手段を使っていることも含め、プログラムや日常生活でできていること、スタッフや他の受講者から褒められたり、認められたことを「強み」として書き出してみましよう、というものでした。

### 「強みと呼べるものなんて見つからない」…？

私たちは日々体験（プログラムであれば、作業体験やグループワーク等）を積み重ねています。

誰でも必ず

「達成できた」

「できるようになった」

「継続してできた」を日々の体験を増やしています！

【例】

- ・メモリーノートを活用して通院の日を思い出せた。
- ・グループワークでワークシートをもとに、良い意見が言えた。
- ・ルーラーを活用して、数値チェックがミスなくできた。
- ・メモをもとにメモ通りに買い物することができた。

「あまり悩まずに書けました」という方もいると思いますが、これまでこのシートを書いていただいた方の感想で、「強みと呼べるものなんて見つからない」という声がありました。強みというと、ほかの人と比べてできていることを想像することが多く、自分には、そういうことは見つからないということが背景にあります。

ただ、人と比べるだけでなく、「達成できた」「できるようになった」「継続してできている」等は誰もが日々そういった体験を増やしています。

- ・メモリーノートを活用して通院の日を思い出せた。
- ・グループワークでワークシートをもとに、良い意見が言えた。
- ・ルーラーを活用して、数値チェックがミスなくできた。
- ・メモをもとにメモ通りに買い物することができた。

といったこともその一例です。新入社員の方が、日々ひとつひとつできるようになったことを、上司や先輩が見つけていくように、人と比べると目が向きにくい日々の経験に目を向けていくと、強みがたくさん見つかるはずですよ。

### 【意見交換1】 「強みを確認しよう」

「強み」の説明を聞き、ワークシート「今の自分シート」の追加があれば、書き足しましょう。

1. ワークシート①「今の自分シート」を見ながら、自分の強みを発表しましょう。
2. 他の受講者の発表を聞いて、新たに自分の強みに気づいたら、書き足しましょう。

では、そういった目線で、今皆さんに書いてきていただいたシートを見てみましょう。

これから意見交換を行います。その前に、「強み」の説明を聞き、ワークシート「今の自分シート」の追加があれば、書き足しましょう。

（記入時間を少し設ける）

皆さん、書けましたか？それではこれから意見交換を行います。

### 【意見交換2】 「少し心配なこと」

1. 少し心配なことで、ほかの人にも聞いてみたいことを発表しましょう。
2. 発表者以外の方は、自分がやっている小さなことでもよいので回答を考えてみてください。

では、強みについて意見交換ができたところで、せっかくなので、今回シートを書いてみて、少し心配になったことはありませんか？

例えば、「こういうこともできるようになりたいんだけど、ほかの人はどうやっているのだろう」「今こんなことで悩んでいるけど、他の人はどうやって対処しているのだろう」そういったことも、この場で意見交換したいと思います。少し時間をとるので、考えてみてください。

（考える時間を設ける）

それでは、意見交換してみましょう。

14



それでは、本日の講座のまとめに入ります。

15

✓ 強みは、キャリアにおける転機を乗り越えていく際に活用できるものです。  
✓ 誰でも必ず「達成できた」「できるようになった」「継続してできた」を日々の体験で増やしています。今持つ強みを整理しておきましょう。

①興味・関心 (欲求)  
キャリア・アンカー  
②強み (能力・できること)  
③価値観 (大切にしたいこと)

今日は、自分を知る要素の2つめとして「強み」について、皆さんで意見交換等を行いました。強みは、キャリアにおける転機を乗り越えていく際に活用できるものです。誰でも必ず「達成できた」「できるようになった」「継続してできた」等を日々の体験で増やしています。今持つ強みを整理しておきましょう。またこれからも、自分の強みを沢山発見していきましょう。

16

次回のグループワーク

1. 次回のグループワーク  
    \_\_ 月 日 ( ) 時～

2. タスクはありません。

### 「今の自分」の強みに目を向けて整理する

JDSPのキャリア講習では、過去の成功体験を振り返ることで、うまくいかなかったことやストレスにより、休職し、自信を喪失している方が、「できていたこと」や「強み」に目を向け、自己肯定感の向上を図るねらいがあります。

一方、高次脳機能障害者の場合、過去の成功体験を振り返ることで、受障前との現在を比較し、できなくなってしまったことに焦点があたってしまう、落ち込みや葛藤等の心理的リスクを深める可能性があります。

そこで、強みを「**今の自分ができていること、工夫していること、周囲から認められたり褒められたこと**」と設定し、「今まで」の振り返りではなく、今、頑張っていることや、プラスのフィードバックを受けたことに目を向けて、整理できるよう改良しました。また、工夫していることを挙げてもらい、意見交換することで、補完手段の活用も含めて自分が工夫していることが他の受講者から認められ、補完手段を活用することを強化し自己肯定感を向上するといったねらいもあります。

<参考> 第2回で使う資料「今の自分シート」

【おもて面】

ワークシート① 今の自分シート

氏名: \_\_\_\_\_  
記入日: \_\_\_\_\_

今の自分が「できていること」「工夫していること」「少しの配なこと」を  
挙げていきましょう。

【材料集めのポイント】

- ✓ 「1日のまとめ」で、よく出てくるキーワード
- ✓ 「振り返り」(個別相談で使用するもの)に書いていること
- ✓ 「特性チェックシート」「リファレンスシート」に書いていること  
。家族や友人、主治医など、ほかの人から言われたこと

【書き方】

- ✓ 「作業時間」「作業以外の時間」に分けて、書いてみましょう。
- ✓ 「作業以外の時間」は、普段の生活なども含めます。
- ✓ できるだけたくさん挙げてみましょう。
- 「こんなこと書いてもいいのかな」という些細なことでもOKです。
- ✓ 自分一人では思いつかない場合は、ほかの人に聞いてみましょう。
- 例：カウンセラー、支援スタッフ、家族、友人、主治医など
- ✓ 「少しの配なこと」は、同じプログラム参加者の方の聞いてみるとよいヒントがあるかもしれません。些細なことでも、思いつくものがあれば挙げてください。

#### 「今」の自分の状況について

- 作業や講座を振り返ったメモやシートを  
  見る
- 家族や友人、主治医、支援者から言われ  
  たこと
- 等をもとに材料を集めるようにアドバイスを  
  しています。

## 第3回「価値観を確認しよう」

1

第3回

**「自分らしく働く」を見つける講座**

～価値観を確認してみよう・講座のまとめ～

「自分らしく働く」を見つける講座の3回目は「価値観を確認してみよう」です。

2

**グループワークの内容**

テーマ	内容
今の自分の「興味」「関心」	・今、転機を迎えている自分自身の興味や関心を考えてみる内容です。興味や関心が、今のあなたの強みや大切にしたいことにつながるかもしれません。 ・ほかの人と情報交換してみよう。
今の自分が「できていること」「工夫していること」	・今できていること、工夫していることを強みと捉え、振り返る内容です。 ・ほかの人の捉えている強みを聞いてみましょう。
今の自分が「大切にしたいこと」 講座のまとめ	・これから自分らしく働くために大切にしたい価値観についても検討します。 ・ほかの人の捉えている強みや価値観も聞いてみましょう。 ・全3回の講座を振り返ります。

本日の内容です。  
※スライドを読み上げる

3

**グループワーク 参加のルール**

- 積極的、自主的に参加する
- 他の人の発言は最後まで聞く
- 人の良いところをほめる
- メモを取る習慣をつける
- 資料を繰り返し熟読する
- ワークシートを忘れずに実施する。
- 話す範囲は、自分で決める。意見を求められても、答えられない時は、パスしてよい。

今回も、皆さんには安心して、かつ効果的に受講をしていただきたいのでグループワーク参加のルールを確認していきましょう。

※「グループワーク 参加のルール」内容を読み上げる

4

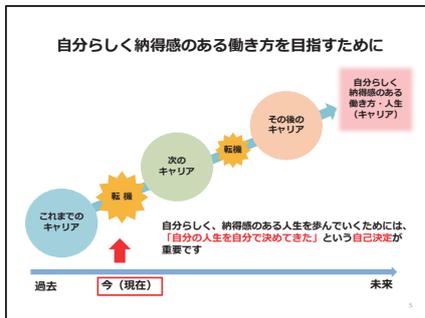
### 前回の内容

強みについて  
【演習】強みを確認しよう

前回（第2回）の内容の復習です。

※スライドを読み上げる

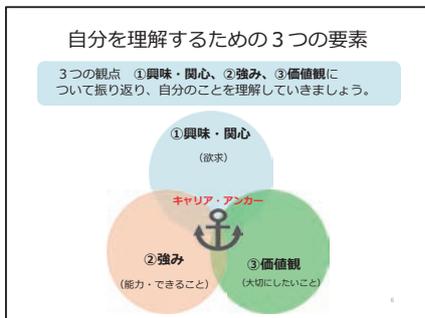
5



このような図を毎回ご紹介しています。これは、未来に向けて、自分らしく働くことを考えるための図です。過去は、これまでのキャリアとし、「自分らしく、納得感のある働き方・人生」を送っている未来に向けて、横軸に見ていきます。

ここで注目していただきたいのが「転機」です。私たちは、さまざまな転機に遭遇します。この「転機」は、自分の進む方向を検討することができる機会でもあります。そして、もう一つ注目していただきたいのが、「今（現在）」の部分です。皆さんが、プログラムに参加している「今」を「転機」と捉え、これからの職業生活や人生を自分で決めていこうとすることが重要というお話をしました。

6



また、この図では自分を理解するためには、①興味・関心（欲求）、②強み（能力・できること）、③価値観（大切にしたいこと）の3つの観点で分析を進めていくことが重要だと言われていること、そのうちの②強みについて、前回意見交換等を行いました。

7

### 本日の内容

1. 価値観について  
【演習】働く上で大事に思うことを確認しよう
2. 講座のまとめ  
【演習】自分らしく働くための整理シート

本日の内容です。

※スライドを読み上げる



はじめに、「価値観」とは何か、確認しましょう。



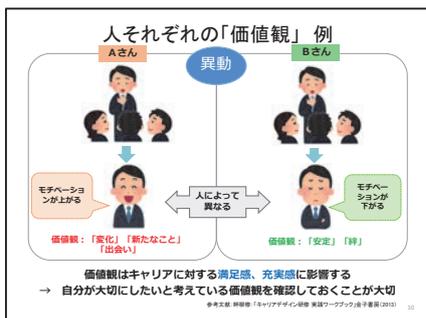
「価値観」という言葉を辞書で調べると、「何に価値を認めるかという考え方」とか、「ある物・物事にどう価値を認めるかということについてのそれぞれの人の考え方。またそれぞれの人の行動決定の基になっている主観的な考え方」と定義されています。

私たちは、生活の中で様々な選択や決断をしています。その基準となるのが、自分自身の価値観です。どのようなことに意味や価値を感じるのかということが価値観には反映されます。

身近な例で考えてみましょう。

たとえば旅行先で、どのように過ごして楽しむのかということにも、それぞれの人の価値観が表れます。そこでできない体験に挑戦する人もいれば、美術館を巡って芸術に触れる人、ひたすらのんびりと過ごすという人もいます。

いくつも選択肢がある中から、その行動を選んでいるベースに、その人が大切にしている価値観があるのです。



同じ出来事を経験しても、よい経験だったと認識するのか、あまりよい経験ではなかったと認識するのかは、その人の価値観によって異なります。

職業生活で発生する「異動」という出来事で見てください。Aさんは異動を「新しいことに挑戦できるモチベーションが高まるよい出来事」と捉える人だとします。Aさんは、「変化」や「新たなこと」「出会い」等といった価値観を持っていると考えられます。

一方、Bさんは異動を「新しい人間関係の構築が必要で、これまで実績を作ってきた仕事から離れなければならないモチベーションが下がる出来事」と捉える人だとします。この場合Bさんは、「安定」や「絆」（同じ仲間とのつながりを大切にすると解釈）といった価値観を持っていると考えられます。このように、人によって価値観は様々で、価値観がキャリアに対する満足感、充実感に影響を与えることが分かります。自分はキャリアにおいて何を大切にしたいと考えているのか、自らの価値観を確認し自己理解を深めましょう。

## 【演習】

## 「働く上で大事に思うこと」を確認しよう

ワークシート②「働く上で大事に思うこと」

1. 枠内のキーワードから、働く上で自分が大事にしたいと思うことに「○」を付けます（複数回答可能）。
2. 「○」がついたもののうち、大事にしたいという思いが強い上位5つを選び、書き出しましょう。
3. 2で挙げた上位5つのキーワードの合計を100%として、各キーワードがどれくらいの割合を占めているか、円グラフで表しましょう。

それではここで、ワークシートを記入します。

※ワークシート②「働く上で大事に思うこと」

1. 枠内のキーワードから、働く上で自分が大事にしたいと思うことに「○」を付けます（複数回答可能）。このキーワードは、これまでプログラムを受講された方が挙げた項目ですが、該当するキーワードが入っていなければ、その他のところを書いてみましょう。
2. 「○」がついたもののうち、大事にしたいという思いが強い上位5つを選び、書き出しましょう。
3. 2で挙げた上位5つのキーワードの合計を100%として、各キーワードがどれくらいの割合を占めているか、円グラフで表しましょう。

## 【意見交換2】

1. ワークシート②「働く上で大事に思うこと」から発表しましょう。
  - 上位5つのキーワードは何でしたか？
  - それぞれが占めている割合は？
  - 書き出して気づいたことはありますか？（例：意外だった、昔と変わった）
2. 他の受講者の発表を聞いて、詳しく聞いてみたいことなどをお互いに質問しましょう。
3. 他の人の価値観について聞き、気づいたこと、感じたことを意見交換しましょう。

それでは、これから意見交換を行います。

※スライドを読み上げる

## 2. 講座のまとめ



ここまで、自分を理解するための3つの要素として、

- ①興味・関心（欲求）、
- ②強み（能力・できること）、
- ③価値観（大切にしたいこと）

の3つの観点から見てきました。

それでは、最後に、これまでの講座を受けて、発見したり、整理したことをまとめていきましょう。

14

「自分らしく働くための整理シート」を書いてみよう。



- この講習を通して、気づいたこと、整理できたことをまとめていきます。
- 「自分らしく働くための整理シート」に記入しましょう。  
✓講座受講時に書いたことと、今思っていることが変わっていても構いません。

ワークシート③「自分らしく働くための整理シート」を使います。手元に準備してください。

第1回～第3回までを振り返って、各項目を書いてみましょう。前回までの記入内容と変わっていても構いません。今までの資料を参照しながら書いてみましょう。

15

【意見交換3】

1. 気づいたこと、整理できたことを発表しましょう。
2. 他の受講者の意見を聞いて、詳しく聞いてみたいことなどお互いに質問しましょう。

では、最後の意見交換です。  
※スライドを読み上げる

16

最後に



17

- ✓この講座では、「自分らしく働く」を見つけるために、「今の自分」を知るためのワークや意見交換を行いました。
- ✓「転機」は、自分の進む方向を検討することができる機会です。今を「転機」と捉え、これからの職業生活や人生を自分で決めていこうとすることが重要です。
- ✓講座は終わりますが、これからも自分を知るためにたくさんの材料を集めて、整理していきましょう。

※スライドを読み上げる

以上で、この講座はすべて終了です。  
皆さんお疲れさまでした。

< 第3回講座活用資料 >  
 資料2 ワークシート②  
 「働く上で大事に思うこと」

ワークシート② 「働く上で大事に思うこと」

1. 枠内のキーワードから、働く上で自分が何を大事にしたいと思うことに「○」を付けます。  
 (上欄はあらかじめ)

健康 チャレンジ 人の役に立つ 収入 自由 業績 専門性 家庭 達成感  
 自己実現 ハイスタビリティターン 安定 自分のペース リーダーシップ  
 能力を活かす 働く時間 自己成長 人間関係 創造性 会社の知名度 個性  
 昇進 コミュニケーション 誠実 感謝 責任 向上 60シフト 休養  
 勇気 プロセス スピード 仲間 貢献 サポート コミュニタス 信頼  
 その他( )

2. 1で「○」をつけたものの中から、大事にしたいという思いが強い5語左右を書き出しましょう。

順位	キーワード
1	
2	
3	
4	
5	

3. 2で挙げた5語のキーワードの割合を100%として、各キーワードがどれくらいの割合を占めているのか、円グラフで表しましょう。

【記入例】

キーワード	割合
収入	25%
自由	20%
業績	15%
自己成長	15%
人間関係	25%

< 第3回講座活用資料 >  
 資料3 ワークシート③  
 「自分らしく働くための  
 整理シート」

【9/6 実施】 ワークシート③ 「自分らしく働くための整理シート」

氏名 \_\_\_\_\_

【9/6 実施】

自分を理解するための3つの要素

【興味・関心】 今、私が興味を持っていること、関心を持っていることは

\_\_\_\_\_ です。

【強み】

① 今、プログラムの中で、できていること、正味していることは

\_\_\_\_\_ です。

② 今、プログラム以外で、できていること、正味していることは

\_\_\_\_\_ です。

【価値観】 今、私が大切にしたいことは

\_\_\_\_\_ です。

.....

「自分らしく働く」を見つけた講座を受講した感想を書きましょう。

例：自分は、●●が大切だと思っていたのだと発見できた。

\_\_\_\_\_



### 第3回 ～高次脳機能障害版への改良のポイント

#### 「これから働くうえで大事にしたいこと」に目を向ける

JDSPのキャリア講習では、いろいろな価値観があることを知ったり、これまでの職業生活を振り返ることを通して、自分の大事にしたい価値観やキャリアアンカーを確認し、それらに基づいて自分らしく納得感の持てる今後の働き方を考える機会としています。また、再休職予防の観点からも今後取り組みたいことを考えてもらっています。

高次脳機能障害者の場合、受障により、それまでの働き方が突然変わってしまうことや今までできていた働き方が難しくなってしまうこともあるため、これまでの職業生活の振り返りや、これまで大事にしてきた価値観の振り返り等が辛くなったり、これからの働き方について考えることで不安になることもあります。

そこで、これまでの職業生活を振り返って考える方法以外で、自分の大事にしたい価値観を考えられる方法がないか、いろいろな価値観があることを知る方法はないかを検討しました。第3回の演習では、「これまでの受講者が述べていた価値観」を例示し、考えるヒントにしました。また価値観は個別性があり、変化してもよいこと、ライフイベントやライフステージによっても価値観は変わる可能性があることを伝えられるよう、工夫しました。

## 4 高次脳機能障害の特性をふまえたキャリア講習の工夫点・留意事項

### (1) 工夫点

#### ア 「今」「これから」に目を向けて考える

前述した「キャリア講習（高次脳機能障害版）」への改良のポイント（P20、26、33）に共通していることは、「過去の振り返り」ではなく「今」の興味・関心や強み、「これからの働き方」に目をむける視点です。また、この方法は、過去の出来事等振り返ることでネガティブな思考に陥ることを防ぐほか、多くの高次脳機能障害者に見られる記憶障害のある方にも実施できるよう、工夫しました。

#### イ 平易な言葉への言い換え

キャリア講習では、「キャリア」「転機」「キャリア・アンカー」等、日常生活ではあまり使わない言葉が登場します。JDSP で実施しているキャリア講習でも、用語の定義や解説を行っていますが、今回の試行では、その解説を聞いても受講者が言葉の意味を捉えられず、演習場面で何をすればよいのかわからず困惑される様子がありました。そこで、受講者にとって理解しやすい平易な言葉を用いるようにしました。これにより、言葉の理解が難しい失語症の方への負荷の軽減にもつながりました。

#### ウ 解答例や選択肢を設ける

ワークシートで自由に記述する部分には、解答例や選択肢を記載しました。これにより、失語症により、言語表現や書字が困難な受講者が、無理なく最後まで参加できるようになりました。

#### エ 情報量を見直す

情報量が多いことで、注意が一定方向に向きにくくなる、集中力が維持できない、情報処理に時間がかかり疲れやすくなるといった特性がある受講者を想定し、グループワークで使用する資料のスライド数や、スライド1枚あたりの情報量を減らすよう、工夫しました。

#### オ 予習や復習の時間を設ける

失語症や記憶障害、遂行機能障害等がある方の中には、グループワーク内で行う意見交換や講師からの質問に対し、何を考えるのか、どこからその情報を引き出せばよいのか、何を話せばよいのか等悩んでしまい、それが脳疲労につながり、時間がかかることがあります。そのため、個別相談で、次回のグループワークの内容を簡単に紹介し、それに向けて必要な情報の集め方や何を伝えるのかについて予め考える時間を設定しました。また、必要に応じ、グループワーク後の個別相談で、内容を復習することで、次回のグループワークに不安なく参加できるようにしました。

## (2) 留意事項

キャリア講習を進めるにあたり、高次脳機能障害の特性をふまえて、以下の点にも留意しました。

### ア 実施時期

キャリア講習の実施にあたっては、専門家から、自己の適切な評価から外れて、「自分はできている」という認識を強めてしまうことが危惧されるという意見がありました。その背景として、高次脳機能障害により認知機能が低下しており、病前の自己像のまま、キャリア講習を受講することで「自分はできている」という認識を強めてしまうことがあるためです。このような状況を避けるため、キャリア講習の実施時期について検討しました。

プログラムでは、集中支援期後半に、支援者や事業所担当者、公共職業安定所担当者等を交えた「連絡会議」を行います。連絡会議に向け、作業課題で取り組んだことや個別相談で振り返り、自分の状況についてとりまとめるプレゼンテーション資料の作成等を行う受講開始から8週目頃を目安に、グループワークを実施することとしました。

### イ 個別対応が望まれるケース

グループワークによって、他の受講者の意見や取り組んでいることを見聞きすることは、自分と他者との共通項を見出し、今取り組んでいることへ安心感を持つことにつながります。また、自分と他者を照らし合わせることにより、自己理解が進んだり、再考する機会にもなります。これまでプログラム内で実施してきたグループワークでは、障害についての知識がなくても学習意欲が高い方や日常生活や職業生活を通じて困っている実感がある方は、意欲的に参加する様子が確認されました。

一方、障害の状況により、情報量や進行速度に追いつけず、グループワークに対する負荷を感じる方は、グループワークの形式にこだわらず、個別に対応しました。その際、本人の負荷を考慮し、内容を分割する等、本人の状況に応じて無理のない範囲で実施することとしました。

## 5 事例紹介

### 事例1

### キャリア講習が復職に向けた会社との調整に役立った例



Aさん  
40代・男性

- ・大学の薬学部を卒業後、同じ会社で20年以上薬剤師として勤務。
- ・薬局をコンサルティングする会社に転職して1年ほど経過した頃、脳の病気の影響により高次脳機能障害と診断。
- ・1年程、入院治療を行った後、自立訓練(半年)、就労移行支援(1ヶ月)利用した後、復職に向けた調整・支援を希望し地域センターを利用。その後、職業センターの復職支援プログラムを勧められ受講することになった。

#### 開始時

- ・医療情報提供書には、「注意障害、記憶障害、遂行機能障害、徐々に改善」との記載あり。自立訓練・就労移行支援担当者からは「身体に関する障害認識はあるが、高次脳機能障害についてはほとんど認識がない」との記載あり。
- ・Aさんの認識は「以前と変わって困ることは左手が動きづらいことのみ」とのことだった。

#### プログラムの様子

- ・作業場面では「(自分は)大丈夫」と考え、手順書の活用、定規等道具の利用が抜けることがあった。他者の配慮(歩行について適切な場所で止まれない時には周囲が避ける、作業でわからない所は質問したら教えてもらえる)が得られるため、「問題ない、大丈夫」と捉えていた。
- 質問する、謝辞を伝える等、サポートを得ることへの抵抗は少なく、サポートを得るために必要なスキルがある点はAさんの強み。

#### グループワーク

- ・自分のことを発表したり、他者へ質問する等、グループワークには積極的に参加。「注意」のグループワークを通じて、同時に複数のことに注意を向けることが苦手であることを実感し、作業工程を分けて手順通りに行う方がやりやすいとの発言が聞かれた。
- ・「キャリア講習」では、価値観について考え、これまでは「専門性を高める」ことに価値をおいてきたが、今後は「仕事と家庭の両立を目指していきたい」との発言があった。

#### 復職に向けた調整

- ・Aさんは、復職に向けた会社との調整を前に、脳の病気の影響についてどこまで会社に伝えるか？あまり伝えすぎると復職や給料に影響が出るのではないかと懸念されていた。
- ・しかし「キャリア講習」で、今後の働き方について、自分は「専門性を高める働き方でなく、これからは家庭生活とワークライフバランスをとりながら働いていくことを一番大事にしたい」と言っていたことを思い出し「配慮やサポートが欠かせない部分は依頼する」ことに決めて、プログラムの状況やお願いしたい配慮を伝えることになった。



会社もAさんから今の状況・特性や対応策について聞いたことで、対応方法がわかり、現場の不安感が軽減でき受け入れに前向きになった。

## 【参考文献】

畔柳修：ライフキャリアデザイン研修 実践ワーク集、金子書房（2018）

古田克利：キャリアデザイン入門、ナカニシヤ出版（2019）

障害者職業総合センター職業センター：支援マニュアル No.5「高次脳機能障害者の方への就労支援～職場復帰支援プログラムにおけるグループワーク～」（2010）

障害者職業総合センター職業センター：実践報告書 No.38「記憶障害に対する学習カリキュラムの紹介」（2021）

障害者職業総合センター職業センター：支援マニュアル No.23「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仕事の取り組み方と働き方のセルフマネジメント支援」（2023）

障害者職業総合センター職業センター：支援マニュアル No.24「注意障害に対する学習カリキュラムの開発」（2023）

