

リカバリーのための就労支援

— 就労支援者用マニュアル —



2015年4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
National Institute of Vocational Rehabilitation

「リカバリーのための就労支援」の概要

平成 25 年度に就職した障害者数は過去最高を更新し、就職者のうち、精神障害を有する方が最多で 29,404 人（前年度比 23.2%増）でした。また、障害者権利条約の批准への対応として、障害を有する方々のより働きやすい環境整備のために合理的配慮を事業主が提供することが平成28年より義務化されることとなりました。

「精神障害等の見えにくい障害を有する従業員の疲労軽減のための方策に関する調査研究」では、「精神障害・発達障害を有する従業員の疲労軽減等に関する実践事例調査」とご家族の方々を対象として「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」を行いました。

このマニュアルは、その研究成果にもとづき、就労支援者の方々に活用していただくために、配慮等に関する事業主支援及び従業員とご家族への支援について、リカバリーのための疲労軽減の方策として必要となる個別支援をまとめたものです。また、障害を有する従業員の方々に活用していただくための「職業生活とリカバリーのための情報シート」も含めております。

☞本研究の成果の全体を、

資料シリーズ No.85

「精神障害等の見えにくい障害を有する従業員の疲労軽減のための方策に関する調査研究」として公開しています。

※障害者職業総合センターの図書館及びホームページなどでもご覧いただけます。

☞ホームページ アドレス

<http://www.nivr.jeed.or.jp/>

「リカバリーのための就労支援」の活用方法

本書の目的

メンタルヘルスにおける「リカバリー」とは、症状の有無に関わらず、症状のある場合は自身でそれを管理しつつ、有意義な生活を送る手立てを見出す過程と言えます。就労への移行の過程で、ユーザーとご家族がこうした手立てを見出すための情報提供や具体的な個別支援、事業主に対する配慮提供への支援が、精神障害等の見えにくい障害を有する方々の疲労軽減のための方策としても重要であると調査結果（P1-P5）に示されました。そこで、就労への移行の過程におけるユーザーのリカバリーとご家族を支える就労支援者の方々向けに、こうした手立てを本書にまとめました。

本書の活用方法

本書の各章毎の活用方法と併せて参照するとよい資料シリーズ No.85 の箇所を以下の表にまとめました。

「リカバリーのための就労支援」の活用方法

本書各章のタイトル	活用方法・資料シリーズ No.85 参照箇所
こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ	調査結果に見られた就労支援ニーズの内容を知る 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第3章
リカバリーに有用な情報について家族とユーザーを支援する	精神症状の軽減などリカバリーと就労支援に有用な情報は何かを知る 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第1章と第3章
ユーザーの考えるリカバリーの3原則に即した就労支援	ユーザーの考えるリカバリーにおける3つの重要事項に即した就労支援について知る 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第1章
リカバリーのための就労支援《事業主支援》	ユーザーの考えるリカバリーにおける3つの重要事項に即した事業主支援を、配慮事例により知る 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第2章 事例集（52事例を記載） 資料シリーズ No.85 第1章 4(4) ト 教育入院を経て退院後の就労事例 資料シリーズ No.85 第1章 4(4) ナ（イ）（ウ）の一般就労への移行における不安軽減による成功事例
リカバリーのための就労支援《従業員支援》その1	統合失調症の「治療と就労支援で重要なこと」・「症状管理の支援」等を知る 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第1章で下記について、疲労軽減との関連で就労支援に関して重要なことを知る 〔 統合失調症、うつ病、不安障害、摂食障害、パニック障害、適応障害、パーソナリティ障害、早期精神病、発達障害 〕
リカバリーのための就労支援《従業員支援》その2	①ユーザーのための「職業生活とリカバリーのための情報シート」を活用した支援を知る ②従業員の疲労要因を把握し、要因に即した配慮事例を参照する 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第2章 事例集 52事例の中から配慮事例を参照できる（各事例の疲労要因と本マニュアルの「疲労要因チェックシート」の要因を同一の項目としているため） ③睡眠健康維持に重要な項目のチェックにより、快眠かどうかを知り、必要に応じて支援する
リカバリーのための就労支援《家族支援》	①就労を含む社会性の回復におけるご家族の協力の大切さを説明する ②LowEE 家族について説明する 【併せて参照】資料シリーズ No.85 第1章 教育入院等
ユーザーのための「職業生活とリカバリーのための情報シート」	①統合失調症の方・うつ病の方の食事の摂り方 ②バランスのとれた食事の摂り方を説明する

目次

「リカバリーのための就労支援」の概要

「リカバリーのための就労支援」の活用方法

こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援二ース

- その1 調査にみられた疲労の原因の最多は？ 1
- その2 疲労の原因の2位は「自己評価の低下・自身を責める」でした 2
- その3 「支援がなかなか受けられない孤立感」への支援が必要 3

リカバリーに有用な情報について家族とユーザーを支援する

- 必要とされている情報は何か？ 4

ユーザーの考えるリカバリーに関する3原則に即した就労支援

- 3原則とリカバリーのための就労支援が目指すもの 6

リカバリーのための就労支援 《事業主支援》

疲労軽減のための配慮事例

- その1 医療関係業務での職場適応のための配慮事例 7
- その2 職場適応のための職務再構築の事例 8
- その3 ハローワーク・地域障害者職業センターと支援機関との連携による
給食提供業における職場適応のための配慮事例 9

リカバリーのための就労支援 《従業員支援》 その1 一病気の理解と症状への対処—

- 統合失調症を有する方の治療と就労支援で重要なこと 10
- 統合失調症の管理・症状への対処を支援する 11

リカバリーのための就労支援 《従業員支援》 その2 ー疲労要因と強みの把握と食事・睡眠ー

疲労要因と強みの把握と食事・睡眠	12
従業員の疲労要因と要望を把握する ー疲労要因チェックシートを活用してー	13
睡眠健康維持に重要な項目のチェック	14

リカバリーのための就労支援 《家族支援》

就労を含む社会性の回復のために家族の協力が大切であることを説明する	15
「LowEE 家族」とは？	16
「家族支援」その1	16
「家族支援」その2	17

ユーザーのための「職業生活とリカバリーのための情報シート」

統合失調症の方とうつ病の方の健康のための情報シート

7つの健康習慣が大切です	18
疲労の回復と栄養	18
統合失調症の方への情報	18
うつ病の方への情報	19
その1 食事について気をつけるとよいことは？	19
その2 うつ病の方に不足しがちな栄養素と食品は？	19

「食事バランスガイド」で食生活をチェック

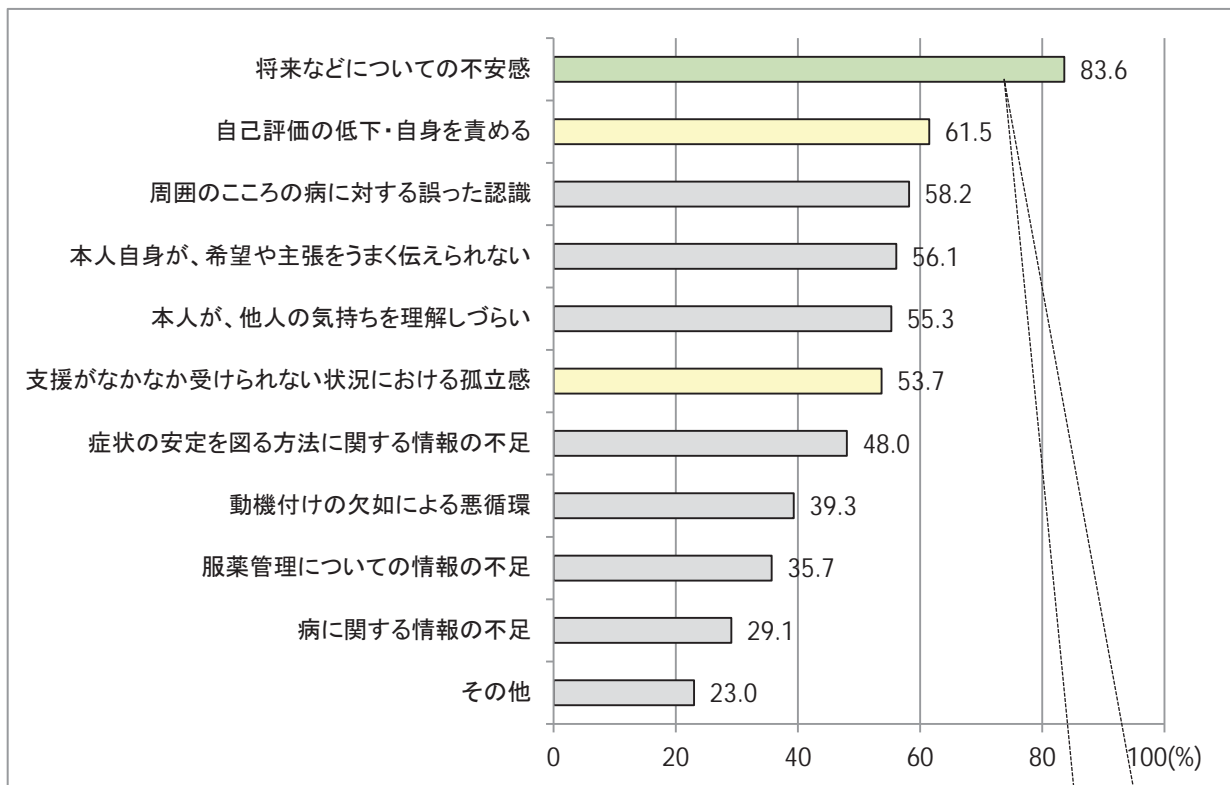
① 1日に「何を」「どれだけ」食べると適量か？	20
② 自分の食生活を振り返る	20
③ コマを用いて食事バランスをチェックする	21
④ チェックの結果を食生活に反映させる	21
⑤ 注意事項	21

こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ

その1 調査にみられた疲労の原因の最多は？

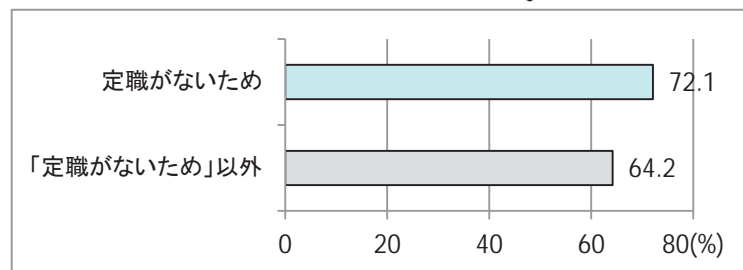
「定職があれば…」というご本人の希望を達成するために就労支援が重要な役割を担っていることが、下記の調査の結果から見てとれます。

「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」では、こころの病を有する方の疲労の原因をご家族に尋ねました。そこで得られた回答 244 件を集計したところ、下のグラフのような結果となりました。



最も多かった「将来などについての不安感」(83.6%)のうち、

「定職がないため」という回答が 72.1% ありました



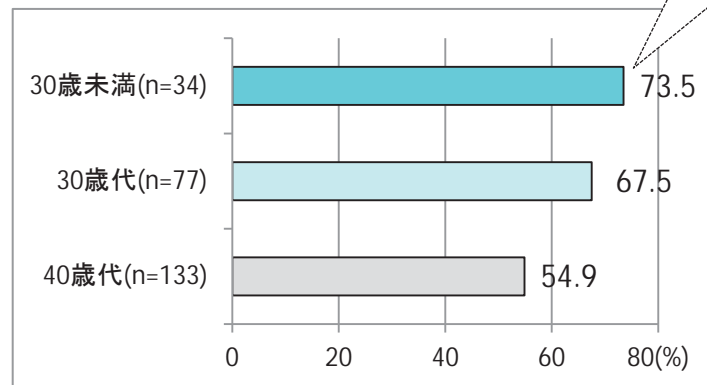
「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」(障害者職業総合センター、2015) より

〔なおこのデータは、統合失調症 228 名・うつ病 26 名・不安障害 24 名・依存症 16 名・発達障害 15 名・双極性障害 14 名・摂食障害 7 名・その他 17 名(複数回答) から得られた回答をまとめたものです。〕

その2 疲労の原因の2位は「自己評価の低下・自身を責める」でした

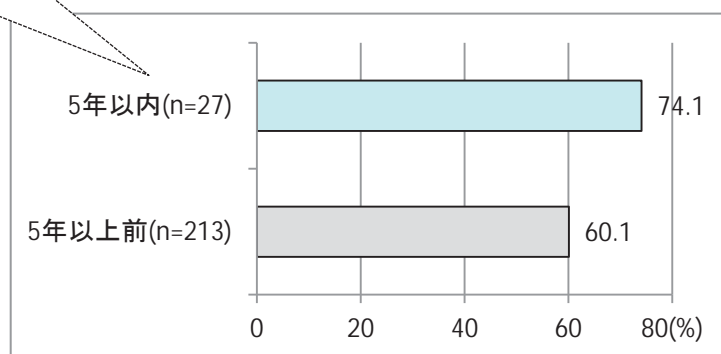
このため、**自己効力感の回復のための支援**が必要となっています

こころの病を有するご本人の年齢が **若いほど「自己評価の低下・自身を責める」が多く**挙げられました



自己評価が低下し自分自身を責めてしまうことが疲労の原因となっている傾向は、特に、こころの病を有する方の年齢が若いほど多いことが、調査の結果からわかりました。

また、**発症してからの期間が短い場合（5年以内）ほど多く**挙げられました

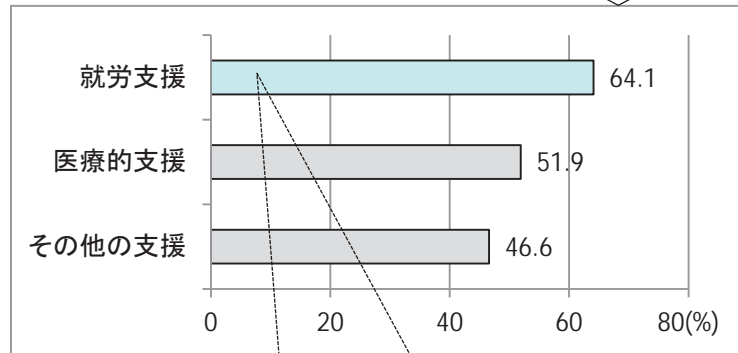


新たに発症したこころの病であるとの診断を受けて5年以内のケース（早期精神病）では、診断後5年以上が経過しているケースよりも多く、自己評価の低下が見られることが、調査の結果からわかりました。

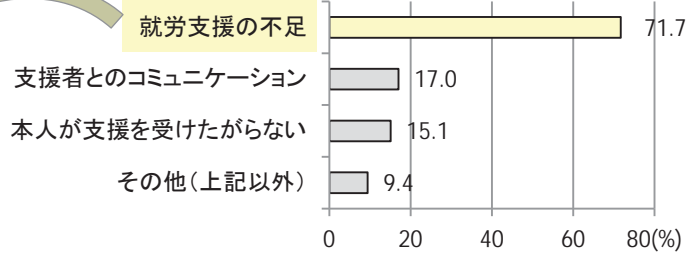
その3 「支援がなかなか受けられない孤立感」への支援が必要

また、「支援がなかなか受けられない孤立感」(53.7%)のうち、

「就労支援が受けられない」という回答が **64.1%** ありました

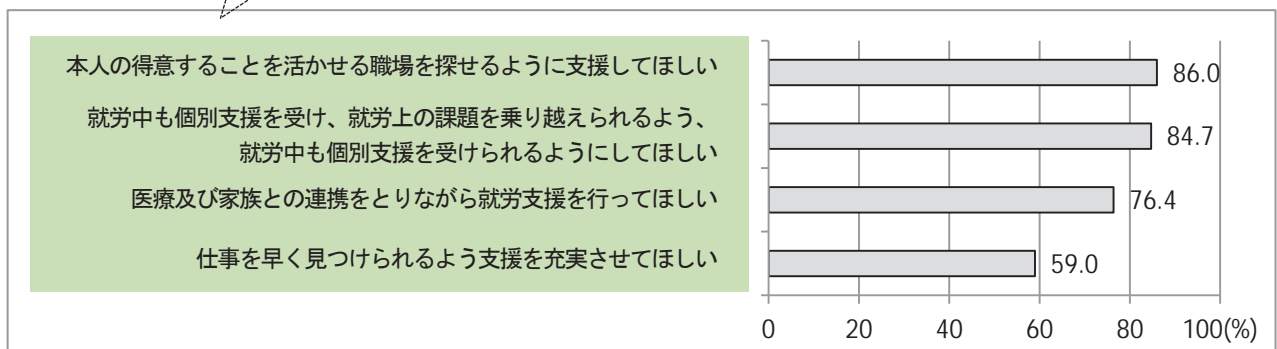


《自由記述で挙げられた問題点》



中でも、**就労支援に繋がれていないこと**が、最も多く挙げられています

さらに、**就労支援者に望むこと**は、下のグラフの通りでした



「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」

(障害者職業総合センター、2015) より

リハビリに有用な情報について 家族とユーザーを支援する

必要とされている情報は何か？

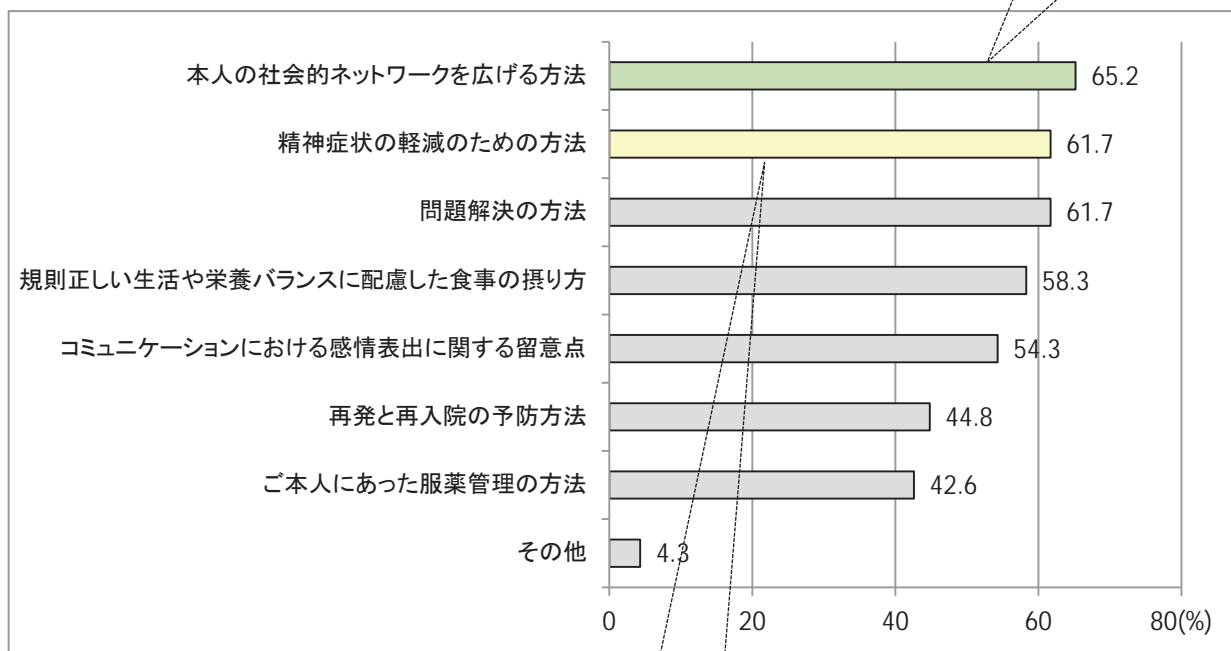
調査で得られた回答 230 件では、こころの病を有するユーザー(ご本人)をご家族がサポートするために有用な情報、ご家族が専門家に相談したいことについて、下記のグラフに示す結果となりました。

こうした情報を必要に応じて、ご家族が入手できるよう支援することが求められています。

最多は

本人の社会的ネットワークを広げる方法 (65.2%)

でした



次に多かったのが

精神症状軽減のための方法 (61.7%)

との回答でした

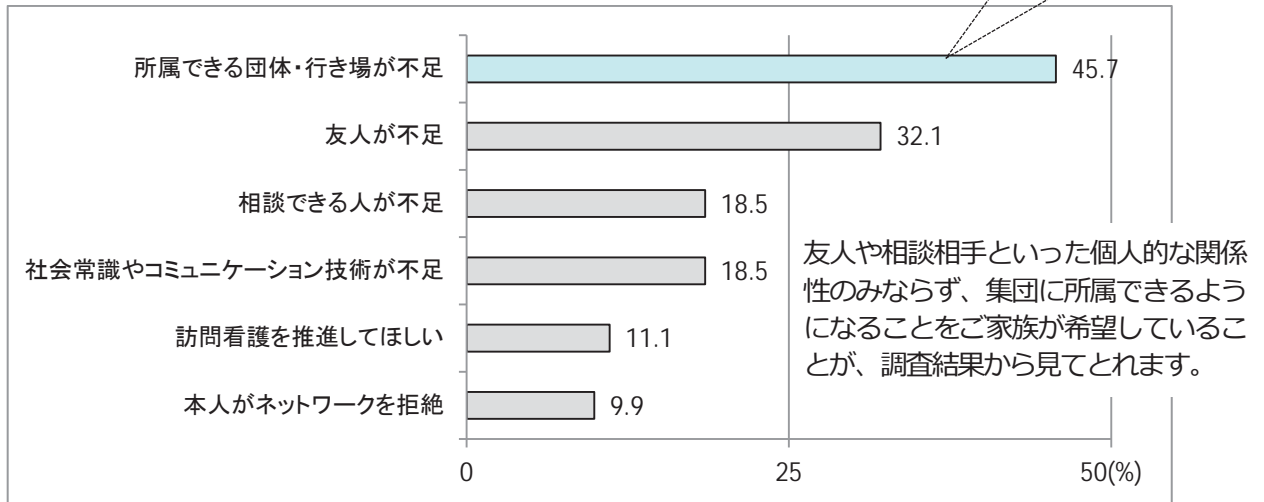
- ①これらご家族が必要としている具体的な支援方法については、資料シリーズ No.85 第1章を参照してください。
- ②精神症状軽減、問題解決の方法、規則正しい生活や栄養バランス、感情表出、再発と再入院の予防、服薬管理のための支援については、本マニュアルの《家族支援》と《従業員支援》を併せて参照してください。

「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」

(障害者職業総合センター、2015) より

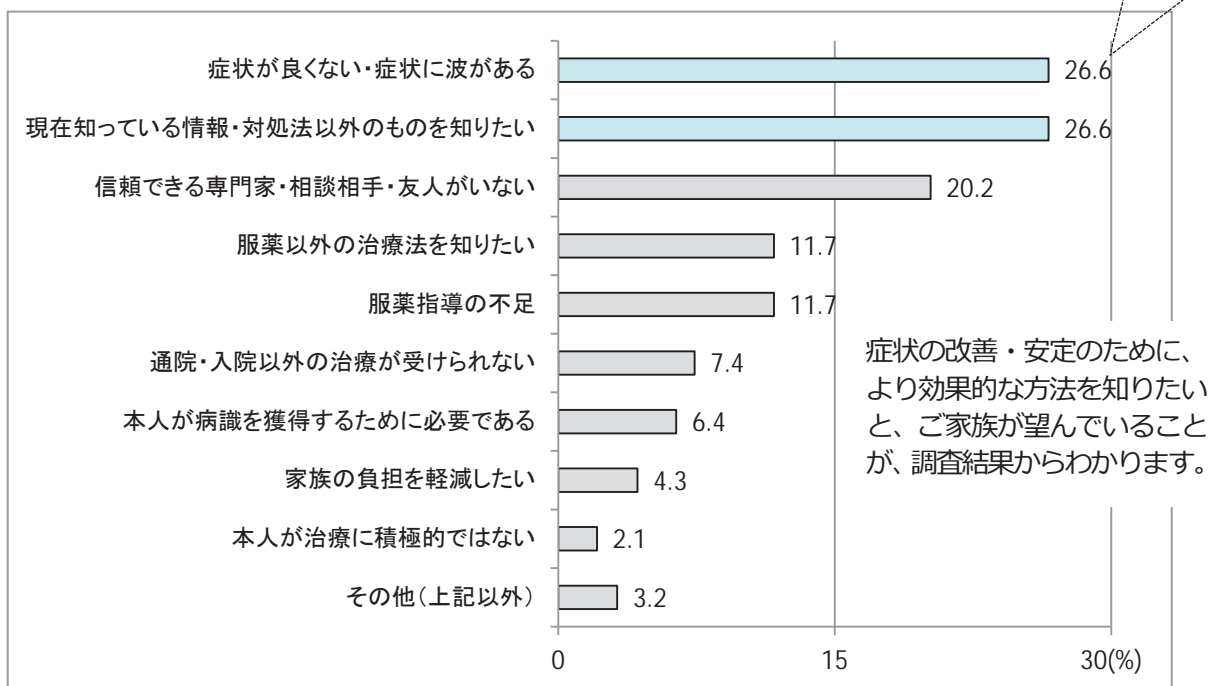
最も多かった「**本人の社会的ネットワークを広げる方法**」(65.2%)を挙げた理由のうち、

「**所属できる団体・行き場が不足**」という回答が **45.7%** ありました



次に多かった「**精神症状軽減のための方法**」(61.7%)を挙げた理由のうち、

「**症状が良くない・症状に波がある**」
「**現在知っている情報や対処法以外のものを知りたい**」という回答が **26.6%** ありました



「こころの病に伴う疲労の軽減に関する就労支援ニーズ調査」

(障害者職業総合センター、2015) より

ユーザーの考えるリカバリーに関する3原則に 即した就労支援

3原則とリカバリーのための就労支援が目指すもの

原則1 個人の目標と願いを叶える可能性に対する希望が常にある

(NHS Confederation)

リカバリーのための就労支援が目指すもの

問題や困難に注目する方法から脱却し、

➡ ユーザーが自分の強みや技能を足場として目標を達成できるようにする

(レパー,2012)

原則2 人生や症状について、利用者自身が管理できるようになる

(NHS Confederation)

リカバリーのための就労支援が目指すもの

専門家が症状を取り除く、という発想から脱却し、

➡ ユーザーが自身の経験を理解し、管理する方法を見つける

(レパー,2012)

原則3 病後の生活を立て直す機会を得る

(NHS Confederation)

リカバリーのための就労支援が目指すもの

医療と福祉を分離する方法から脱却し、

➡ 連携、選択、機会を増やし、相互に支援しながら人生の希望を達成する

(レパー,2012)

「リカバリーのための就労支援」では、「事業主支援」、「従業員（ユーザー）支援」、「家族支援」において、上記の「ユーザーの考えるリカバリーに関する3原則」に則したサービスを目指しています。以下に「リカバリーのための就労支援」の各支援を解説します。

リカバリーのための就労支援 《事業主支援》

「精神障害等の見えにくい障害を有する従業員の疲労軽減のための方策に関する調査研究」では、疲労軽減の視点から、働きやすい職場と必要となる配慮による就労支援についての52事例（各事例の詳細は資料シリーズ No.85 第2章「事例集」をご参照下さい）を収集しました。

これらの中から事例を選び、P6の「リカバリーのための就労支援の目指すもの」に即した事業主支援事例を紹介します。

疲労軽減のための配慮事例 その1

医療関係業務での職場適応のための配慮事例

問題や困難に注目する方法から脱却し、
→ ユーザーが自身の強みや技能を足場として
目標を達成できるようにする配慮事例



個人の強みに合わせた働き方をすればよいという理解のもとに、医療関係業務での職務を明確にし、1週間のスケジュールの明確化を図り、時間等の設定を行いました。

アスペルガー障害の障害特性があっても働ける実感を通して、自己効力感がアップしました。

疲労軽減のための配慮事例 その2

職場適応のための職務再構築の事例

専門家が症状を取り除く、という発想から脱却し、
➡ ユーザーが自身の経験を理解し、管理する
方法を見つける支援事例



勤務先は大型スーパーでした。

従業員から「体力が持たない」「お客様の対応が難しいため、支援をしてほしい」との要望がありました。

事業主による売り場以外での業務の再構築を支援しました。

お客様から商品の場所を聞かれた場合、即答できるよう、カード等を作成しました。

また、対人関係の少ない倉庫整理、店舗の品出しなどの業務にも従事しています。

疲労軽減のための配慮事例 その3

ハローワーク・地域障害者職業センターと支援機関との連携による給食提供業における職場適応のための配慮事例

医療と福祉を分離する方法から脱却し、
➡ 連携、選択、機会を増やし、相互に支援しながら
人生の希望を達成する支援事例



従業員から「心理検査を実施してほしい」「長く勤務するためにやるべきことを教えてほしい」との要望があり、職場適応支援を実施しました。医療機関とも連携し、服薬調整により集中できるようになり、モチベーションの高まりがみられました。

家族と従業員との間に就労に対する希望に関して相違点がありました。そこで、相談員が個別に就労に対する希望を聞き、調整する支援を行いました。

リカバリーのための就労支援《従業員支援》その1

—病気の理解と症状への対処—

統合失調症を有する方の 治療と就労支援で重要なこと

・病気の理解・病識の獲得

病気の管理、症状への対処ができるように支援する
病気や症状について相談できるよう支援する

・孤立感の軽減

孤立を防ぎ、主治医、家族、仲間、労働、医療、行政、福祉に
支援されているから大丈夫だと思えるよう支援し、
レジリエンス（抗病力、快復力、自然治癒力、生きる力）の向上
に繋げる

・服薬

どんなに症状が安定していても通院中断することなく、医師とう
まく相談し、助言を受けることの重要性を理解できるように支援
する

・家族への支援

家族にも病気の理解を促す
家族の感情表出が少ないことを支援する

統合失調症の管理・症状への対処を支援する

—幻聴があっても就労は可能、そのための対処法—

①アドヒアランス（主体的な服薬の継続）の維持

ご本人が、社会参加をし続けるためには、慢性疾患である統合失調症を理解し、主体的な服薬の継続が必要となるため、アドヒアランスの維持を支援する。

②病気について自身で周囲に相談できるよう支援する

就労継続のうえからも大切なため、自身で相談できるための情報を提供する。

☞（資料シリーズ No.85 第1章のリハビリパスを参照）

③幻聴への対処：下記の対処法を従業員の方に説明する。1人で悩まず支援者にも必要に応じて相談してもらうよう説明する。

対処法1 幻聴を聞き流す

対処法2 幻聴ではなく、他のことに注意を集中する

対処法3 人と話をする（例 親しい仲間に幻聴体験を話す）

対処法4 自身にとって嫌なことが聞こえてきたら幻聴と割り切る

☞ご家族のための幻聴等への対処法は《家族支援》P16・P17で説明

④妄想への対処：下記の対処法を従業員の方に説明

対処法1 嫌な考え=妄想だと思う → 嫌な考えをストップさせる

例：自分は普通の人だから、他人から特別何かをされるはずはないし、嫌なことをされるはずもない、だからこれは妄想だと自分を納得させ、注意を他にむける。

対処法2 心理教育への参加 → 仲間と経験について話し合うなどで理解を深める

対処法3 人と話す時間を増やす → ネットワークを広げる第1歩

（渡部和成「みんなで支えよう！統合失調症を乗り越える！」2010）

リカバリーのための就労支援《従業員支援》その2 — 疲労要因と強みの把握と食事・睡眠 —

疲労要因と強みの把握と食事・睡眠

「疲労要因チェックシート」(P13) を活用して従業員の疲労要因と要望を把握する

チェックシートの支援2で、疲労を感じやすい時を把握しておき、必要に応じて、予防の手立てについて支援します。さらに、リカバリーの3原則(P6)に即した就労支援のために、従業員の要望(チェックシートの支援1・3・4)についても把握しておくこと、就労支援に生かします。


健康維持のために大切な睡眠(P14) についての情報を提供する

快眠は健康維持につながり、就労継続の上でも大切となります。そこで、情報シートの「睡眠健康維持に重要な項目のチェック」の結果をもとに情報を提供します。質問を口頭で尋ねてください。


ユーザーのための「職業生活とリカバリーのための情報シート」(巻末)による支援

「統合失調症の方とうつ病の方の健康のための情報シート」による支援

統合失調症の方の服薬と食事に関する留意点や、うつ病の方に不足しがちな栄養素や食品について、情報シート(P18~19)により説明しておくこと、それぞれの病気を有する方にとって有用な情報となります。

 ユーザー用にコピーをして利用できます

「食事バランスガイド」によるチェックと支援

疲労予防・回復のための食事の摂り方の情報シート(P20~21)により、食事バランスについて説明します。 ユーザー用にコピー可です

従業員の疲労要因と要望を把握する —疲労要因チェックシートを活用して—

支援1 就労に関する目標と目標達成の妨げを把握する

就労に関する目標は何ですか _____

目標達成の妨げとなることはありますか？

支援2 どのような時に疲れを感じやすいですか？ あてはまるものに✓を入れてください。

- 希望や気持ちを変換する時
- 相手の気持ちがわからない時
- 仕事に取り組む気持ちがない時
- 新しい仕事や予定の変更があった時
- 仕事の量が多い時
- 仕事の内容が難しい時
- 自信がなくなった時
- 集中して仕事をする時
- 知らない場所へ移動する時
- 周囲に物音がある時
- 服薬管理について相談する時
- 症状（幻聴など）を軽減できない時
- その他の疲れを感じやすい時

支援3 強みを活かす支援

前職や学校でやりやすかった作業は何ですか？ _____

支援4 仕事に就く・続けるために

{	知りたいこと _____
	身につけたいこと _____
	気になっていること _____

睡眠健康維持に重要な項目のチェック

ここ2週間を振り返り、ほぼ当てはまっているかどうか、把握しておくといいです。

規則正しい生活に関して

- ・朝だいたい決まった時間に起きる。1時間以上変動しない。
- ・休日でも起きる時間は平日とあまり変えないようにしている。2時間以上変動しない。
- ・規則正しく3度の食事をとる。

昼間の活動に関して

- ・朝、明るい光を浴びる。窓際の明るい日差しであれば30分、窓から1m離れたところの明るさであれば1時間程度。
- ・日中はできるだけ人と接触し、いきいきと過ごす。
- ・夕方、30分程度の少し汗ばむくらいの運動やウォーキングをする。
- ・夕食後にうたた寝、居眠りをしない。
- ・午後3時以降に、1時間以上の昼寝やうたた寝をしない。

眠る前のリラックス、眠りへの準備に関して

- ・夕食は就床3時間前までに済ませておく。
- ・就床3時間以前に、カフェイン（お茶、コーヒー等）を摂取しない。
- ・就床1時間前以降に喫煙しない。
- ・睡眠薬代わりに飲酒しない。
- ・就床間近に激しい運動、心身を興奮させることをしない。
- ・就床間近に熱いお風呂に入らない。
- ・眠る前1時間はリラックスして過ごす（音楽鑑賞、読書、ストレッチなど）。

就床時刻のこだわりに関して

- ・眠たくなってから床に就く。
- ・眠れなければ、いったん床から出たり、眠る部屋を変える。
- ・あまり眠ろうと意気込みすぎない。

眠る環境に関して

- ・静かで暗く、適度な室温・湿度で、ホコリの少ない寝室環境を維持する。
- ・寝床は狭すぎない。
- ・自分にあった寝具、枕を使う。
- ・寝室を別の用途（仕事、食事等）で利用しない。

（上里一郎監修「睡眠とメンタルヘルス」2006）

リカバリーのための就労支援 《家族支援》

就労を含む社会性の回復のために 家族の協力が大切であることを説明する

就労に向けて社会性の回復を図るためには、①から④のご家族の協力が必要です。

下記①から④に関する支援方法について P16・P17 で説明しています。

- ① 家族のLow EE：感情表出が少ないこと
- ② 愛の距離：いつも同じ距離からサポートする
- ③ 受容：無条件の愛
- ④ 共感：相手の立場になって理解する



共感を示すには・・・

- 相手の視点で問題を理解 例「あなたにとって・・・だね」
- 相手を批判する前に、自身の理解が正しいか確認する
例「・・・という状態だったんだね」

受容を示すには・・・

- ・相手の話を遮らない 例×「ちょっとまって・・・」
- ・話題を変えない 例×「さっきの・・・は・・・」
- ・時間の圧力を掛けない 例×「だからどういうことなの」
- ・判断・批判をしない 例×「それは違う」
- ・相手の気持ちを受け入れる 例○「それはたいへんだったね」

「LowEE 家族」とは？

リカバリーのための就労支援 「家族支援」 その1

ご家族の感情表出が少ない=LowEE 家族であることの大切さを説明する

LowEE 家族とは？

EE は家族の感情表出（Expressed Emotion）で、統合失調症の方に対する家族のさまざまな感情の表し方（表情や口調など）を指します。High EE 家族とは、家族が患者に対して強い感情表出（きつい表情や口調など）を向ける場合で、再発との関連があるとされています。つまり Low EE 家族であることが再発防止につながるわけです。

そのためには、ご家族に、下記の「Low EE 家族の5つの条件」+「愛の距離」+「受容と共感」+ 次ページの⑥から⑨ を理解していただくことが必要です。

LowEE 家族の5つの条件

- ① 批判しない
- ② 敵意を示さない
- ③ 感情的に巻き込まれ過ぎない

愛の距離を置く

突き放したり、過保護になったりせず、いつも適切な距離を置きサポートする

- ④ 褒める
- ⑤ 暖かな家庭を作る

受容と共感

いつも気持ちを理解し、相手の立場に立って理解する

リカバリーのための就労支援「家族支援」 その2

P16 の LowEE 家族の 5 つの条件（①から⑤）、「愛の距離」、「受容と共感」に加えて、LowEE 家族であるために下記の⑥から⑨の説明も必要になります。

- ⑥ご家族も教育入院の家族教室等（資料シリーズ No.85 第 1 章で解説）に参加し、病気に対する知識を得て、ご本人の見えにくい状況を理解する機会を得る。
- ⑦退院後も、家族会等で学び続けていくことが大切。
- ⑧1 人で悩まず専門機関に相談をすることも大切。
- ⑨患者さんの幻聴・妄想への対処法
 - a) 症状、幻聴や妄想について、否定も肯定もしない。話を聴くことが大切。聞き終わると、現実の話をしてあげる（ささいなことでもよい）。
効果：現実の世界を意識してもらおう。家族が共感しようとしていることを伝える。
 - b) ご本人が現実世界に意識を向けられるように声がけし、さらに簡単なことを一緒にし（例：お茶を一緒に飲むなど）、気持ちをそらすようにする。

ユーザーのための「職業生活とリカバリーのための情報シート」

統合失調症の方とうつ病の方の健康のための情報シート

7つの健康習慣が大切です

- ①適正な睡眠時間
- ②禁煙
- ③適正体重を維持する
- ④飲みすぎない・食べすぎない
- ⑤定期的に運動をする
- ⑥朝食を毎日食べる
- ⑦間食をしない

(厚生労働省「かしく向きあう栄養講座」)

疲労の回復と栄養

ストレスに強くなる = ビタミンC・ビタミンB群・カルシウム・タンパク質・マグネシウム
 疲労の予防と回復 = ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・鉄
 を補給する。

これらが多く含まれた食品については、P19の表などを参照してください。

疲労タイプ (①筋肉疲労 = 肉体的疲労・②慢性疲労 = 精神的疲労・③夏バテ) に
 合った食事をする

野菜・くだもの・きのこ類

☞ 注意事項：精神的な疲労に焼き肉などのスタミナ食では
 効果がなく、肥満の原因となります。

統合失調症の方への情報

腹八分目を心がけ、間食は控える

病気の本態、薬(抗精神薬)による副作用、日常生活習慣などにより、肥満傾向になりやすいので食事には注意を要します。食事は腹八分目を心がけ、間食はできるだけ控えるようにするとよいです。

糖尿病の方は薬に注意

抗精神病薬には、糖尿病の方には服用してもらえない薬がありますし、遺伝的に糖尿病を発症しやすいリスクが高い方は使用しない方がよい薬もありますので気をつける必要があります。

血糖値に注意

抗精神病薬服用時は、一般的には高血糖に注意を要しますが、時には低血糖になることもありますので、注意が必要です。

うつ病の方への情報

その1 食事について気をつけるとよいことは？

- ① 毎日3食べよう = 朝食・昼食・夕食
- ② 食事はゆっくり、家族や仲間といっしょに
- ③ カロリー (特に糖分) のとりすぎに注意 ☞ 肥満を防ぐ
- ④ 野菜は毎食たっぷりとりよう
- ⑤ 魚は週に3回はとりよう ☞ 魚嫌いの人でも
- ⑥ 肉はレバーや赤身、鶏胸肉がおすすめ
- ⑦ 主食は 玄米や胚芽米、全粒粉パンなどを ☞ 栄養価が高い
- ⑧ 豆やきのこ、コンブやわかめなどの海藻、果物を多くとりよう
- ⑨ 乳酸菌 (ヨーグルトなど) や食物繊維で腸内環境を整えよう
- ⑩ 食後には緑茶を1杯飲もう。ジュースは控えめに

その2 うつ病の方に不足しがちな栄養素と食品は？

下記の栄養素と食品は、うつ病の方に不足しがちです。特に※の不足に注意。

ビタミンB群				
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸※
豚肉 (赤身) 玄米 ナッツ	レバー 納豆 卵	刺身 レバー 鶏肉 納豆 ニンニク バナナ	貝類 レバー	葉物野菜 納豆 レバー

アミノ酸			ミネラル	
メチオニン	チロシン	トリプトファン※	亜鉛	鉄分※
乳製品 牛乳 肉 魚 ナッツ 大豆製品 卵 野菜 (ほうれん 草・グリーンピース)	乳製品 牛乳 大豆製品 かつお節 シラス干し 肉 卵 アボカド	乳製品 牛乳 肉 魚 ナッツ 大豆製品 卵 バナナ	かき (貝) ウナギ 牛肉 レバー 大豆製品	レバー 赤身の肉 魚介類 わかめ等の海藻 青菜類 納豆

ビタミンD
キノコ類 魚介類

脂肪酸
DHA・EPA
青背の魚 サバやイワシ等

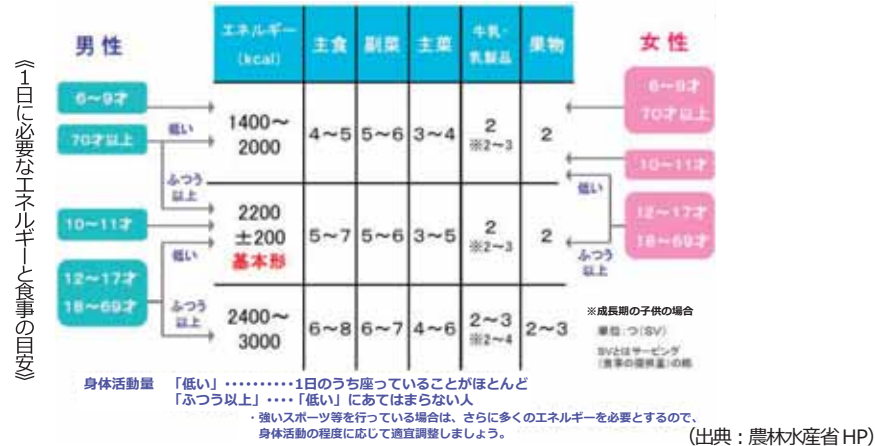
(功刀浩, 2015)



「食事バランスガイド」で食生活をチェック

「食事バランスガイド」を使ったチェックの方法

- ① 1日に「何を」「どれだけ」食べると適量かは、年齢・性別・運動量によって違います。下記の「1日に必要なエネルギーと食事量の目安」を使い、1日の適量をまず確認しましょう。



- ② 1日(朝・昼・夕・間食)に食べたものを思い出して書き出しましょう。次に書き出したそれぞれの料理が、どのグループ(主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物)のいくつになるか、「料理例と数え方の目安」を参考にして、数字を下の表に書き込みましょう。

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

《記入例》

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
メロンパン1個					
缶コーヒー1本					
菓子・嗜好飲料					
昼					
カツ丼	2	1	3		
夕					
鶏の唐揚げ			3		
ポテトフライ		1			
焼きとり			2		
枝豆		1			
ビール中ジョッキ3杯					
焼酎1杯					
菓子・嗜好飲料					
間食					
ジュース1本					
菓子・嗜好飲料					
合計	2 づ(SV)	3 づ(SV)	8 づ(SV)	0 づ(SV)	0 づ(SV)

《料理例と数え方の目安》



- ③ コマの形をチェック
該当するエネルギーのコマを選んで、各グループ(主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物)の数(1日の合計、P20の表の合計)を塗りつぶします。コマの形になっているかどうか確認します。よく回るコマになっているでしょうか?



- ④ 食べ過ぎた食事グループは次の日は控えめに、少なかったものは多くとるようにしましょう。3日から1週間を平均してコマが回れば、バランスのとれた食事になっています。



- ⑤ 注意事項：食事バランスガイドは、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従って下さい。

ホームページについて

本冊子のほか、障害者職業総合センターの研究成果物については、一部を除いて、下記のホームページからPDFファイル等によりダウンロードできます。

【障害者職業総合センター研究部門ホームページ】

<http://www.nivr.jeed.or.jp/>

著作権等について

視覚障害その他の理由で活字のままではこの本を利用できない方のために、営利を目的とする場合を除き、「録音図書」「点字図書」「拡大写本」等を作成することを認めます。その際は下記までご連絡下さい。

なお、視覚障害者の方等で本冊子のテキストファイル（文章のみ）を希望される時も、ご連絡ください。

【連絡先】

障害者職業総合センター研究企画部企画調整室

電話 043-297-9067

FAX 043-297-9057

リカバリーのための就労支援

編集・発行	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 〒261-0014 千葉県美浜区若葉 3-1-3 電話 043-297-9067 FAX 043-297-9057
発行日	2015年4月
印刷・製本	情報印刷株式会社
