

4

アセスメント結果による 支援方法の検討（具体例）



MWS と組み合わせたMSFASの活用

MSFASの活用

MWSの活用

第一段階

経験不足や自己理解の不足

- 得意・苦手
- 必要な環境
- 疲労やストレスの感じ方



- エラーの発現・原因の探求
- 疲労・ストレスの表面化

第二段階

自己理解・対処法に気づく

- 作業の得意・苦手に気づく
- どんな時にエラーが出るか
- 疲労やストレスを感じる時



- どうすればエラーが防げるか
- どうすれば疲労・ストレスが軽減できるか
- 補完方法・環境調整

第三段階

対処法の獲得・行動変容

- 対処方法について支援者と相談
- 職場の環境設定について支援者と検討
- エラーに対する補完方法を獲得



作業活動（MWSなど）や特定の体験（職場実習など）と組み合わせて活用する

「Fシート（ストレス対処）」について、経験不足から、ストレスや疲労を感じる場面、サイン、意欲的に作業ができる場面を書けない人がいる。

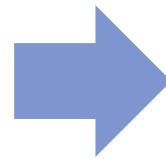
作業活動や職場実習の
前に記入。

作業活動や職場実習の
後で再度記入。



「作業ではストレスや疲れを意識したことがないから・・・」

「仕事では、ストレスや疲れはあって当然だから・・・」



「いや～疲れました」
「結構大変ですね」

「〇〇の仕事はやりやすかったです」

(4) 自分がストレスや疲れを感じていることに、気づくサインがありますか？
次の中から、あなたに当てはまるサインに、いくつでも○をつけてください。

- | | | | | | |
|----------|---------|-------------|----------|-----------|----------|
| ・眠くなる | ・あくびが出る | ・頭が痛くなる | ・頭が重くなる | ・頭がボーっとする | ・目が充血する |
| ・目が疲れる | ・目が痛くなる | ・ものがぼやける | ・手足が震える | ・手や腕がだるい | ・足腰がだるい |
| ・全身がだるい | ・肩がこる | ・周囲が気になる | ・よそみが増える | ・ため息が出る | ・姿勢が崩れる |
| ・汗が出る | ・背伸びをする | ・ミスが増える | ・能率が下がる | ・イライラする | ・独り言が増える |
| ・表情が硬くなる | | ・口調や話し方が変わる | | ・貧乏ゆすりをする | ・偏見が気になる |
| ・その他() | | ・ない | | ・分からない | |

 **MWS**
訓練版実施後

(4) 自分がストレスや疲れを感じていることに、気づくサインがありますか？
次の中から、あなたに当てはまるサインに、いくつでも○をつけてください。

- | | | | | | |
|----------|---------|-------------|----------|-----------|----------|
| ・眠くなる | ・あくびが出る | ・頭が痛くなる | ・頭が重くなる | ・頭がボーっとする | ・目が充血する |
| ・目が疲れる | ・目が痛くなる | ・ものがぼやける | ・手足が震える | ・手や腕がだるい | ・足腰がだるい |
| ・全身がだるい | ・肩がこる | ・周囲が気になる | ・よそみが増える | ・ため息が出る | ・姿勢が崩れる |
| ・汗が出る | ・背伸びをする | ・ミスが増える | ・能率が下がる | ・イライラする | ・独り言が増える |
| ・表情が硬くなる | | ・口調や話し方が変わる | | ・貧乏ゆすりをする | ・偏見が気になる |
| ・その他() | | ・ない | | ・分からない | |

(5) 意欲的に(または、あまり疲れを感じずに)作業ができるのは、どんな場面ですか？

実習前

1	よくわからない
2	
3	



職場実習を行い
具体的な職務を経
験した後

(5) 意欲的に(または、あまり疲れを感じずに)作業ができるのは、どんな場面ですか？

実習後

1	経験したことのある繰り返しの仕事
2	作業の終わりや、終わりの時間がはっきりと分かる
3	

作業や特定の体験の前後で活用する場合には

<事前の面談にて>

その体験を通じて、本人に確認してほしいことを伝える。
(例) どんな時にストレスや疲れを感じたか教えてもらえますか？



実習経験後

<振り返りにて>

- 記入内容の変化した点、変化していない点、それぞれについて本人の考え、理由、気づいたことなどを聞く。
- ストレス・疲労が生じる状況の整理、軽減策の検討の提案につなげる。

ストレス・疲労への対応を行う

ストレス・疲労の対処方法を、利用者が徐々にセルフマネジメントできるように支援計画を立てる

ストレス・疲労のセルフマネジメントに向け

① ストレス・疲労に関する情報の収集・整理・共有



② ストレスや疲労が生じている状況の分析
(どのような直接的・間接的原因で生じているか=機能分析)



③ 対処方法の検討

ストレス・疲労への対応を行う5

MSFAS活用の流れ

ストレス・疲労のセルフマネジメントに向け

情報の
収集

情報の
整理

情報の
共有

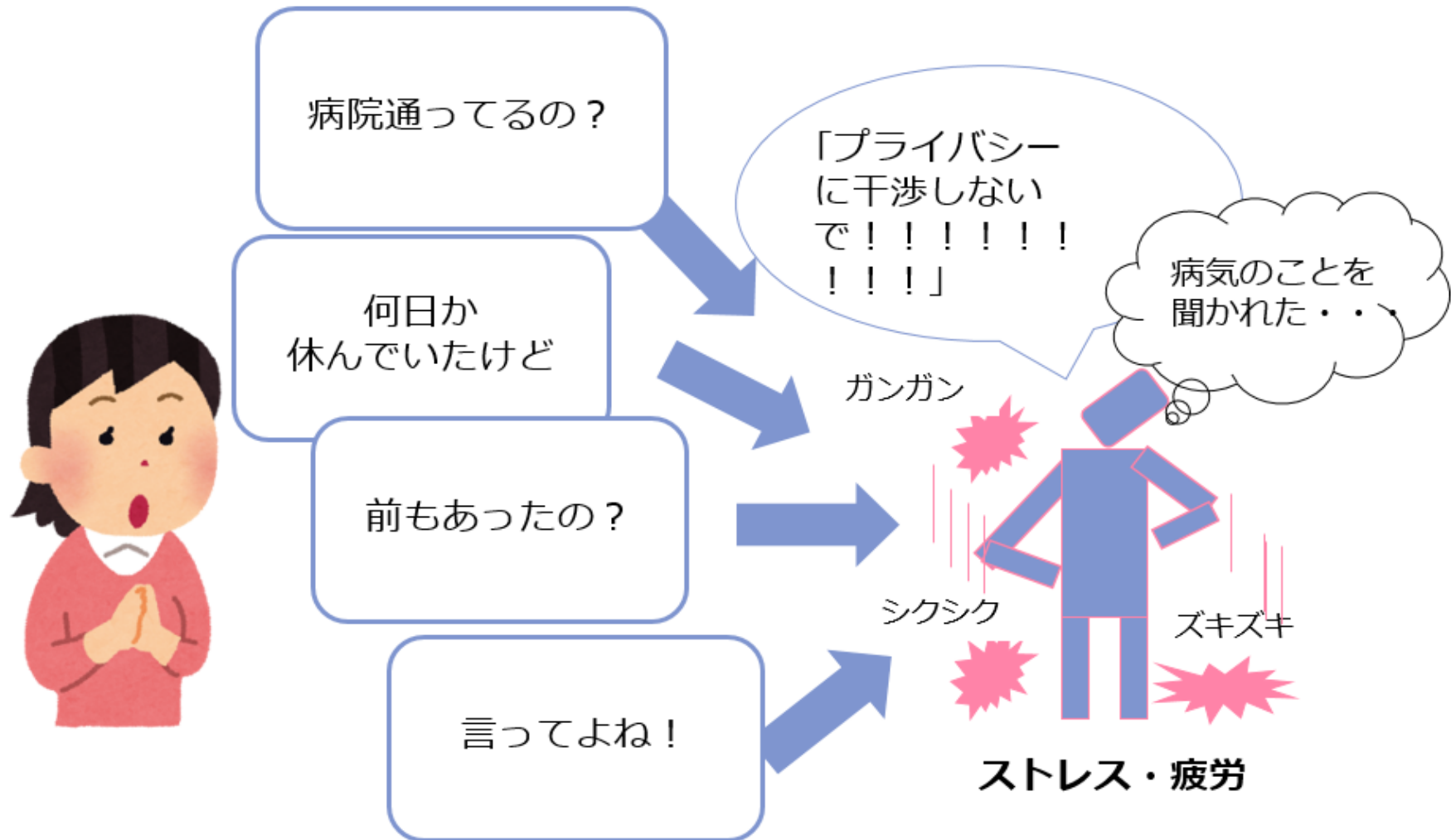
ストレス・
疲労の機能分析

対処方法確立に向けた
支援計画の作成

ストレス・疲労に関する理解の促進 / 対処行動の促進

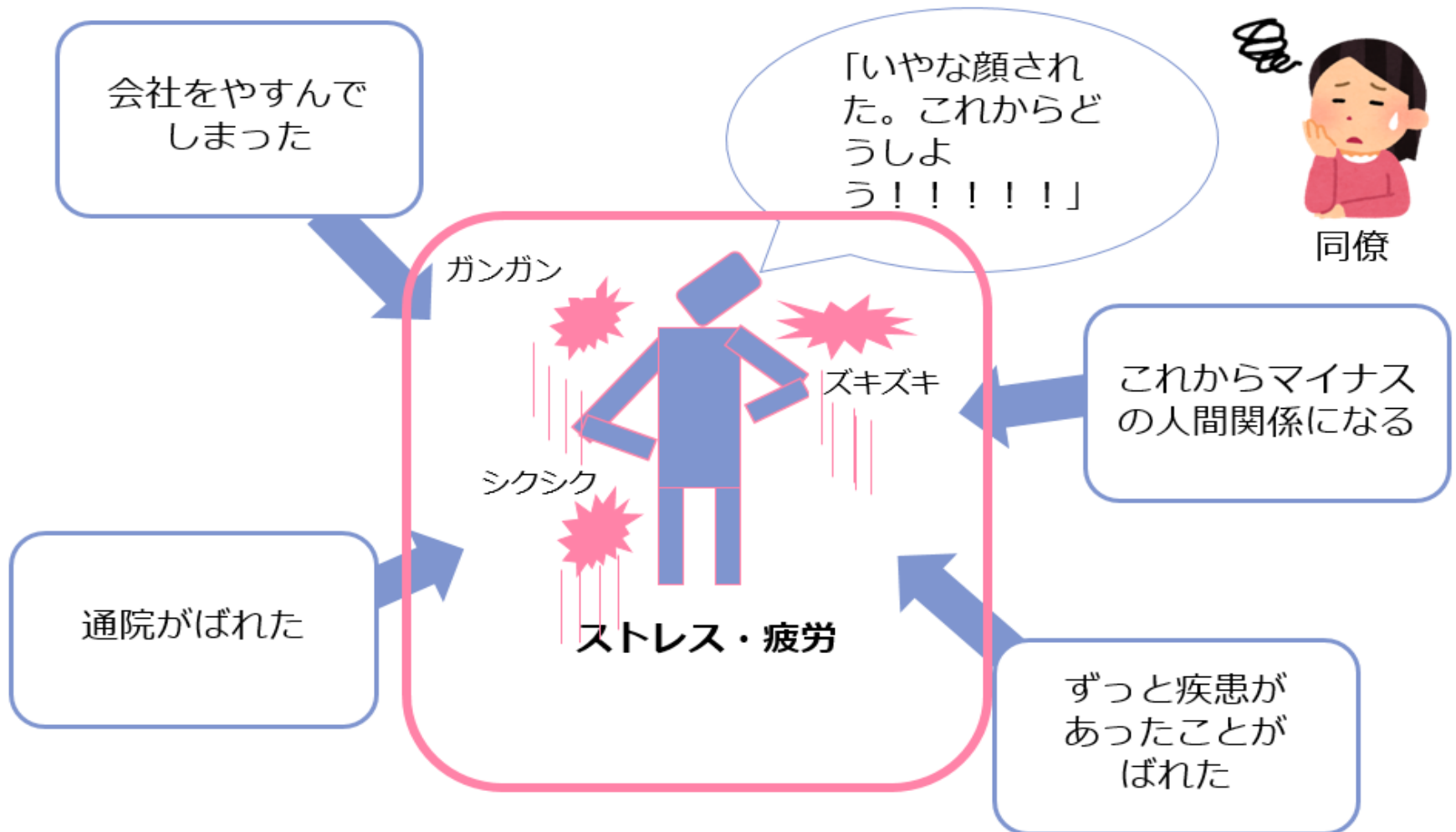
ストレス・疲労への対応を行う5

MSFASにおける ストレス過程の機能分析（例）



ストレス・疲労への対応を行う5

MSFASにおける ストレス過程の機能分析（例）



ストレス・疲労への対応を行う5

ストレス過程の機能分析

事前の状況

(間接的原因)

きっかけ

(先行事象)

行動

結果

同僚に病気を
隠している

同僚から、
過去のことを
聞かれた

不安が生じる

ばれたらどう
しよう。なん
て答えたらい
いかな

「プライバシー
に干渉しないで」
と答えた。



同僚から、
嫌な顔を
された

ストレス
の蓄積

ガン
ガン

シク
シク

ズキ
ズキ

ストレス・疲労

何日か休んでいた
けど大丈夫？ 困っ
たことがあったらな
んでも言ってよね！
病院通ってる？
無理しないで、前も
同じことあったの？



ストレス・疲労への対応を行う5

ストレス過程の機能分析

事前の状況

(間接的原因)

きっかけ

(先行事象)

行動

結果

同僚に病気を隠している

同僚から、過去のことを聞かれた

不安が生じる

ばれたらどうしよう。なんて答えたらいいかな

「プライバシーに干渉しないで」と答えた。



余計な心配してごめんなさい・・・

同僚から、嫌な顔をされた

ストレスの蓄積

何日か休んでいたけど大丈夫？ 困ったことがあったらなんでも言ってよね！ 病院通ってる？ 無理しないで、前も同じことあったの？



ガンガン

シクシク

ズキズキ

ストレス・疲労

ストレス・疲労への対応を行う5

ストレス過程の機能分析

事前の状況

(間接的原因)

きっかけ

(先行事象)

行動

結果

同僚に病気を
隠している

同僚から、
過去のことを
聞かれた

不安が生じる

ばれたらどう
しよう。なん
て答えたらい
いかな

「プライバシー
に干渉しないで」
と答えた。



同僚から、
嫌な顔を
された

余計な心
配してく
れんなさ
い……

ストレス
の蓄積

何日か休んでいた
けど大丈夫？ 困っ
たことがあったらな
んでも言ってよね！
病院通ってる？
無理しないで、前も
同じことあったの？

ガン
ガン

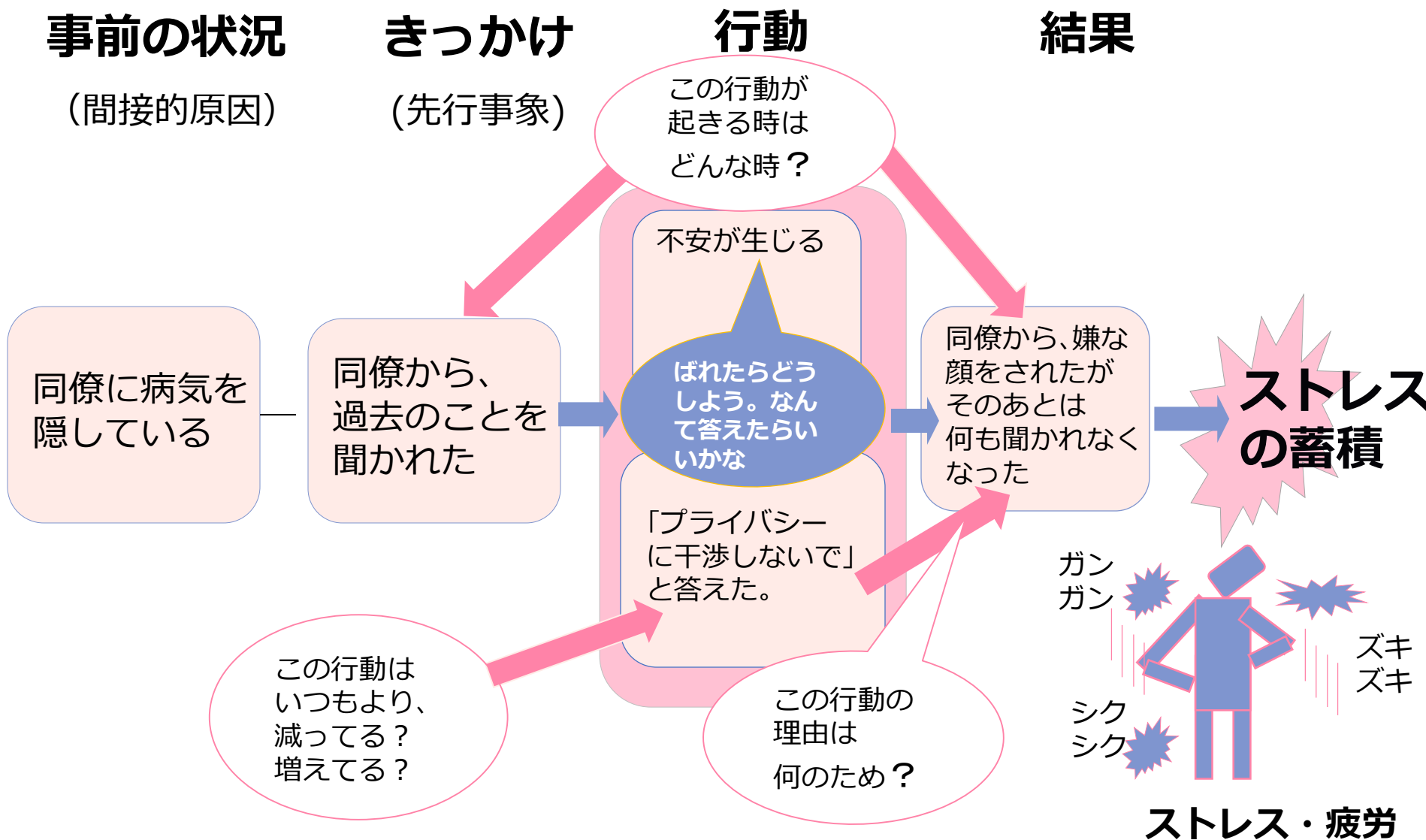
シク
シク

ズキ
ズキ

ストレス・疲労

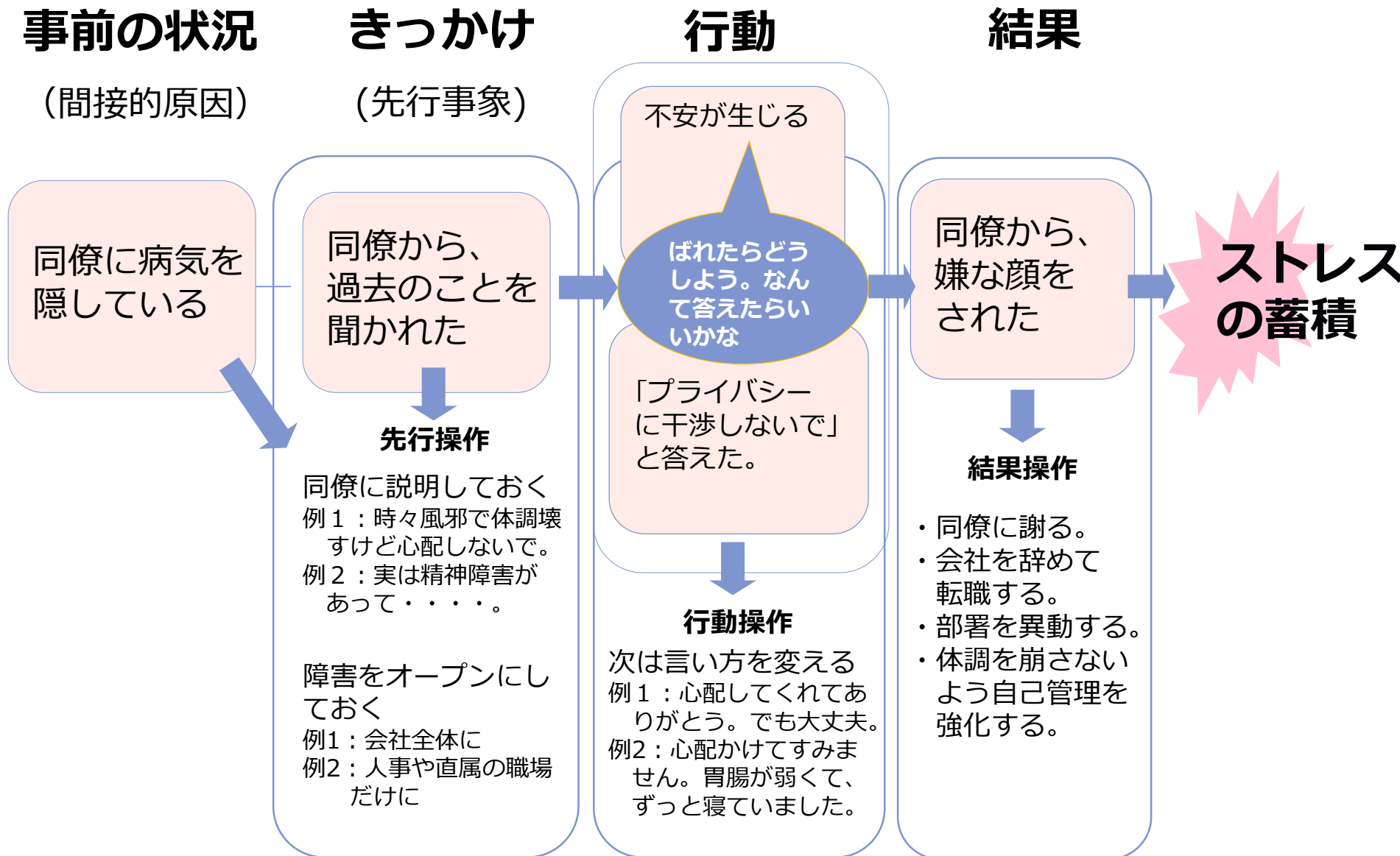
ストレス・疲労への対応を行う5

ストレス過程の機能分析



ストレス・疲労への対応を行う5

ストレス過程の機能分析と対処方法の検討





5

利用者の**自発性**
をサポートする支援

セルフマネージメント



自分自身で職場適応を促進していくために

セルフマネジメントとは？

「セルフマネジメント」は、英語では「self management」と表記され、意味は「自己管理」や「自立」と訳されます。



セルフコントロールは「感情のコントロール」を含め、「スケジュール管理」や「自立した行動」、また「健康やストレス対処方法の安定的維持」、「仕事を遂行する力の維持」などの総合的な管理を指しています。

セルフマネジメントとは？

(行動論的セルフコントロールのモデル)

Kanfer (1971) が提唱した3段階によるモデル



なぜ？



これが原因？



うまくいった！

行動連鎖が
うまくいかない時

行動論的
セルフコントロール

自己監視
self-monitoring

自分の行動を
ふりかえり
観察する。

自己評価
self-evaluation

自分の行動が
うまくいかない原因を
特定して改善する。

自己強化
self-reinforcement

改善した行動が
維持されるよう
自分自身を励ます。

セルフマネージメントとは？ (TP支援での職場場面において)



セルフインストラクション



次はこの作業！

自分自身で自分の作業の指示を出す

自分自身に言葉で言い聞かせコントロールする。
(例：作業手順書・張り紙等)

セルフモニタリング



今は手順書どおり

自分自身で作業の工程管理ができているかをモニター

自らの行動を観察して記録・図表化する。
(例：作業日誌・MSFAS等)

セルフレインフォースメント



やったえらいぞ！

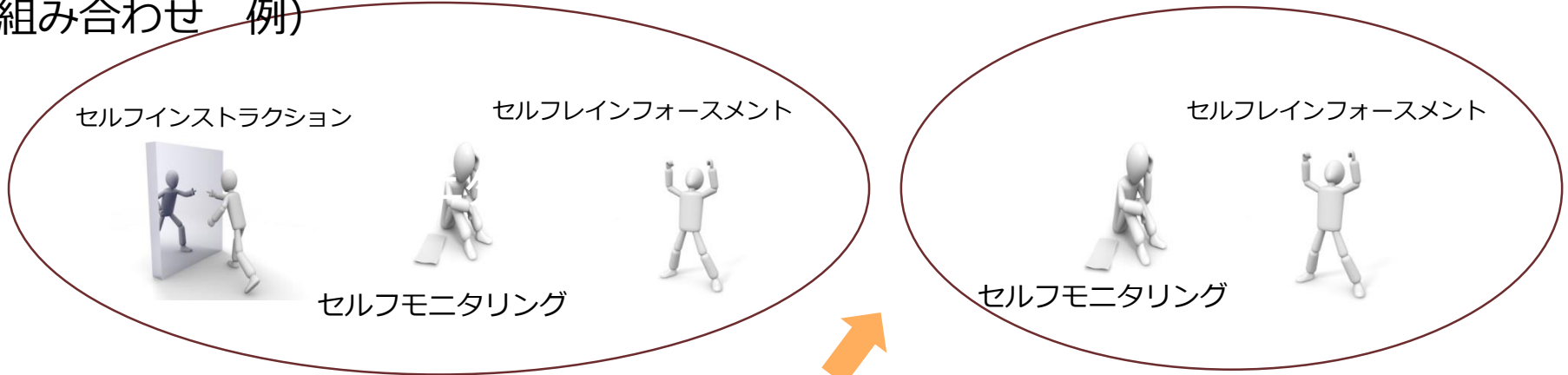
自分自身で作業がうまくできたときに自分を褒める

自らの行動に自ら強化子を随伴させる。
(例：自分へのご褒美等)

セルフマネージメントとは？

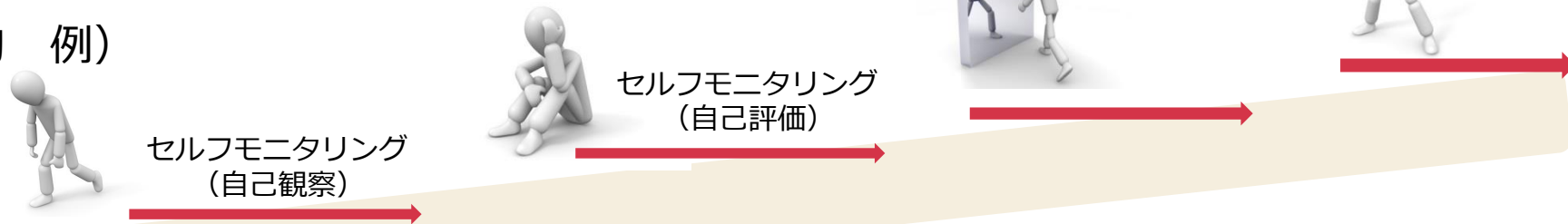
(個々の障害状況に応じた職場の場面で)

(組み合わせ 例)



これらの方法はまた、単独で用いるのではなく**組み合わせ**て実施することも、**段階的**に導入することも可能である。

(段階的 例)



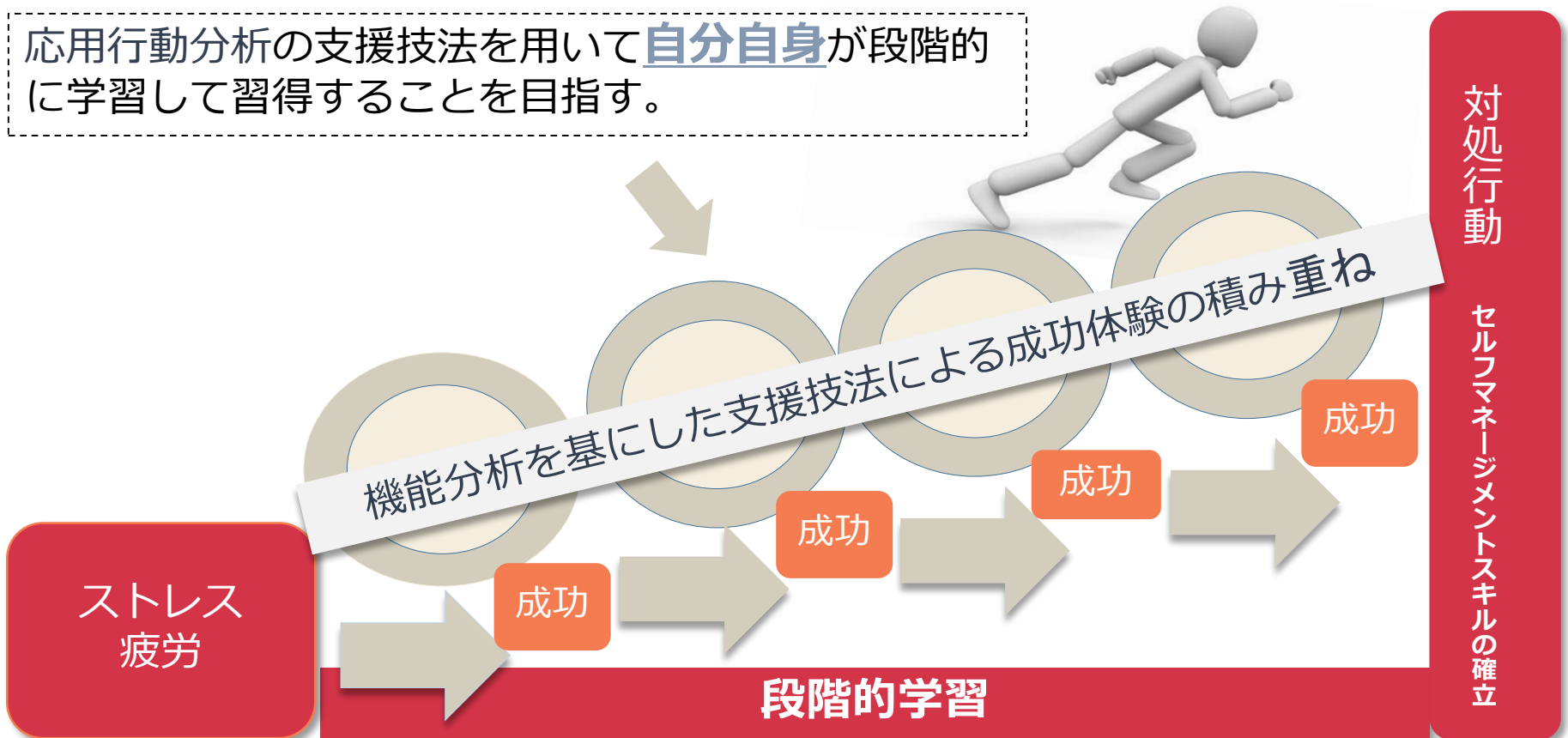
セルフマネージメントスキルの向上に対する**段階的な支援**の導入は、応用行動分析的トータルパッケージ支援では必須のものといえる。

MWSの段階的な支援のポイント

(ストレス・疲労への対処行動編)

- ストレス・疲労は個人的体験であり、対処行動も職場で自分自身が行う。
- 上司や同僚等の周囲の手助けも、自分自身が活かしていくもの。

応用行動分析の支援技法を用いて自分自身が段階的に学習して習得することを目指す。



セルフマネジメントの発達を促す段階的支援

1

他者からの指示や指導、助言等により行動の遂行が可能となる段階



2

環境の中の選択肢から、自分の行うことを選び、それによって行動遂行が可能な段階



3

自分の生活環境に適した選択肢や計画を創り、それに基づいた行動遂行が可能な段階



4

自分の環境だけでなく他者の環境にも配慮し、互いに協議しながら、それぞれの役割等について計画し、それに基づいた行動遂行が可能な段階

指示→選択→自発→協調

作業準備の段階的セルフマネジメント（例）



必要に応じ、周囲と調整をしながら、
作業の準備をする

自発的に取ったメモ等をもとに
自発的に作業の準備をする

マニュアルや手順書に基づき、
作業の準備をする

支援者による作業準備の指示に
そって準備をする

支援者が作業の準備をする。見本を示す。

作業指示の段階的セルフマネジメント（例）



他者の状況を把握し、必要に応じ、他者と協議・調整をし、作業をする

作業マニュアルや作業計画を自発的に作成し、作業を開始する。

自発的に作業を開始し、作業マニュアルに基づき作業をする

支援者から提示された選択肢から、選択をして作業をする

支援者からの指示により、作業を行う

作業結果の段階的セルフマネジメント（例）



必要に応じ、結果について
他者と協議・調整をする

作業結果の確認や判断の方法を自分で改善し、
支援者に報告する

自分で作業結果を確認・判断し、支援者に報告する

一定数ができたところで、自分で作業結果を確認・判断し、
支援者に報告する

支援者が結果を確認・判断し、本人にフィードバックをする

作業計画の段階的セルフマネジメント（例）



他者の状況を把握し、他者と協議・調整をした上で、作業計画を立て、他者と調整・協力をしながら作業を行う

自分自身で複数作業に関する作業計画を立て、作業を行う

他者から提示された選択肢の中から、複数の作業を行う

他者から提示された選択肢の中から、一つの作業を行う

他者からの指示により、複数の作業を行う

他者からの指示により、一つの作業を行う

※計画を立てる単位を「時間→半日→1日→数日間」と段階的に延長

作業指示の段階的セルフマネジメント（例）



他者の状況を把握し、必要に応じ、他者と協議・調整をし、作業をする

作業マニュアルや作業計画を自発的に作成し、作業を開始する。

自発的に作業を開始し、作業マニュアルに基づき作業をする

支援者から提示された選択肢から、選択をして作業をする

支援者からの指示により、作業を行う

MWS訓練版の実施

作業支援

① 単一課題 支援者が指示を行い、個々の作業ごとに評価・訓練を行う

② 複数課題 複数課題から選択したり、利用者自身が作業計画を立て、訓練実施

③ 職場を想定したトレーニング 利用者自身が、補完方法や対処行動を活用しながら計画的に作業を実施し、マネージメントできるか確認する

安定した作業遂行を確認してMWS訓練版を終了

（MSFAS・Mメモリーノート・グループワークの利用）
随時、相談

段階的に利用者に主体が移行していく

①単一の作業（シンプルな作業）と単一の休憩 **※支援者が指示**



②複数の作業・複数の休憩 **※支援者指示**



③フィードバック・相談



④複数の作業・複数の休憩 **※支援者提示** **※利用者選択**



⑤複数の作業と複数の休憩 **※利用者計画**



⑥複数の作業 複数の休憩 複数の作業時間 複数の目標
複数の休憩時間 **※利用者が計画して周囲と協議**

シンプルな作業遂行のトレーニング（例）

その時々自分に求められる
役割

役割のために必要な準備をす
る

役割を実行
する

実行結果を自己確認

組織体へフィードバック

ストレスや疲労の程度を自己
理解

休憩・休養の取得を計画

複雑な作業遂行のトレーニング（例）

その時々自分に求められる役割

役割のために必要な準備をする

役割を
実行
する

実行結果を自己確認

組織体へフィード
バック

ストレスや疲労の程
度を自己理解

休憩・休養の取得を
計画

休憩・休
養を実行
する。

ストレスや疲労の
解消程度を確認

その時々自分に
求められる役割

役割のために必要な
準備をする

セルフマネージメント訓練の流れ (ストレス・行動の対処)



作業指示の段階的セルフマネジメント（例）



疲労やストレスの状態に応じ、必要に応じて他者と協議・調整をし、休憩をする

疲労やストレスについて、自分の状態に応じた対処方法を立案して実行する。

疲労やストレスのサインを認識し、自分の状態に応じて自発的に休憩をする

休憩の内容や時間に関する選択肢の中から、自分の状態に応じたものを選択し、休憩をする

疲労やストレスのサインが見られた時に、支援者が休憩を指示する

高次脳機能障害等を有する人の場合

認知機能の低下により、作業を遂行する際の脳機能にかかる負荷が高くなる。

障害の分かりにくさ、中途障害といった特徴から、ストレスを抱えることも多くなる。



受傷前と比較し、**疲労しやすい状態にある**と考えられる

しかし、現場では、休憩の取得について計画的、段階的な方法を用いることがほとんどなく、支援者の任意の判断によりマネージメントされていることが多い。

「休む」という習慣の確立

休憩の取得が適切にできない行動



ストレスフルな環境への適応を目指す
職業リハビリテーションでは必須の支援

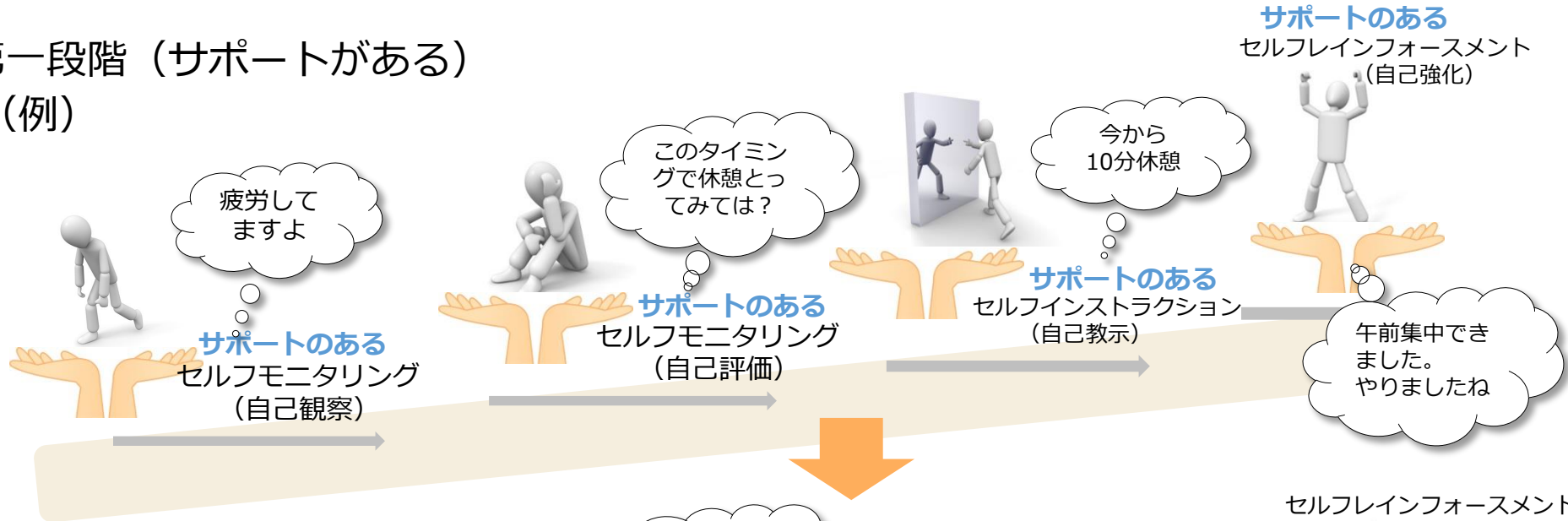
ストレスや疲労に対する認識が
不十分な場合



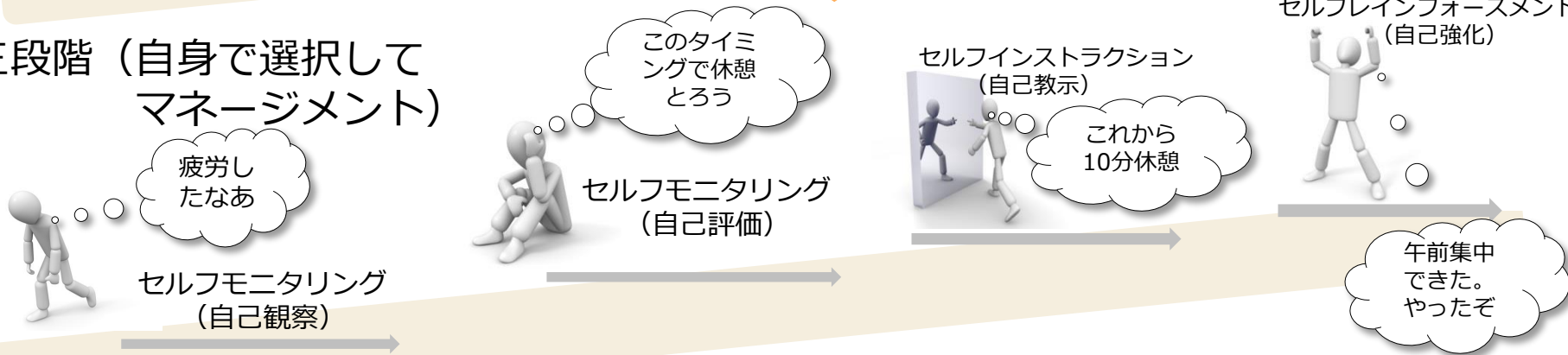
系統的な学習プログラムを提供することで、
疲れる前に休む、疲れが溜まる前に
休むという習慣が確立できる

ストレス・疲労のセルフマネジメント

第一段階（サポートがある） （例）



第三段階（自身で選択して マネージメント）



重要ポイント

— 適切なストレス・疲労に対する対処行動の確立を目的として、

セルフマネージメントスキルとして確立されるよう意識的に段階的な支援

を行うことを推奨している。

ストレス・疲労のセルフマネージメント

訓練段階	作業種類	作業時間	作業目標	休憩内容	休憩時間
A	1種(a, b)	制限なし	基準値(5~20)	Corと相談	Corが指示
B	"	"	基準値(10~20)	3種選択(y, w, x)	3種選択(1, 2, 3min)
C	3種選択(a, b, c)	3選択(60分以内)	3選択(90~110%)	"	"
D	"	3選択(90分以内)	"	"	"
E	"	"	"	5種(v-z)をメニューで選択	自己記述(~6min)
F	5種(a-e)をメニューで選択	自己記述(支援有)	自己記述(支援有)	"	"
G	5種を自己記述	"	"	自己記述(支援有)	"
H	"	"	"	自己記述	"
I	完全自己記述	完全自己記述	完全自己記述	完全自己記述	完全自己記述

休憩名	休憩内容
v 何もしない	特に何もせず、休憩時間を過ごす。
w 自転車	健康自転車に乗り、体力増進に努める。
x 体操	他の職員の邪魔にならない所で、体操する
y トイレ	トイレに行く。
z 後片づけ	終了した作業の後片づけをし、次の作業に備える

作業名	作業特性	作業内容
a 上箱	座作業	商品券箱の上箱を折る。
b 下箱	座作業	商品券箱の下箱を折る。
c 組合せ	立ち作業	上箱と下箱を組合せる。
d 結束	立ち作業	商品券箱を25個ずつ結束する。
e 梱包	立ち作業	結束済みの商品券箱を2組ずつ包装する。

作業場面における具体的な支援段階でのアプローチ

	作業内容	作業時間	休憩時間	記録方法
トレーニングA	1種類	不問	指導者が決定	記録しない
トレーニングB	1種類	不問	3種類から強制選択 (5、10、15分)	様式B又はメモリーノート (予定欄)の選択
トレーニングC	3種類から 1種を選択	3種から選択 (15、30、45分)	3種から強制選択 (5、10、15分)	様式C又はメモリーノート (作業日程表)の選択
トレーニングD	3種類から 1種を選択	3種から選択 (15、30、45分)	自己記述(空欄)	様式D又はメモリーノート (作業日程表)の選択
トレーニングE	3種類から 1種を選択	自己記述(空欄)	自己記述(空欄)	様式E又はメモリーノート (作業日程表)の選択

記録様式（例）

様式 D

No. _____

氏名 _____ 年 月 日 () 記入し始めた時間 時 分

作業と作業時間を選びましょう

作業内容	(. . .)
予定の時間	今から (30・45・60) 分間

休憩時間を決めましょう

休憩時間	今から () 分間
------	------------

《 休憩後にチェックしましょう 》

質問	休憩前と比べて、体の状態はどうですか？
	<input type="checkbox"/> 楽になった（疲れが取れた） <input type="checkbox"/> 少し楽になった（少し疲れが取れた） <input type="checkbox"/> 変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

様式 E

No. _____

氏名 _____ 年 月 日 () 記入し始めた時間 時 分

作業を選びましょう

作業内容	(. . .)
------	-----------

作業時間を決めましょう

予定の時間	今から () 分間
-------	------------

休憩時間を決めましょう

休憩時間	今から () 分間
------	------------

《 休憩後にチェックしましょう 》

質問	休憩前と比べて、体の状態はどうですか？
	<input type="checkbox"/> 楽になった（疲れが取れた） <input type="checkbox"/> 少し楽になった（少し疲れが取れた） <input type="checkbox"/> 変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

ストレス・疲労のセルフマネージメントトレーニングの支援カリキュラム

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
時間	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール
9:45	-----	-----	/	/	/	作業準備	作業準備	作業準備	作業準備	作業準備	
10:00	オリエンテーション	グループワーク	/	/	/	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク	
10:15	MN集中訓練	簡易評価	/	/	/	数値チェック (L5~L6)	数値チェック (L6)	物品請求書 (L1)	物品請求書 (L1~L2)	物品請求書 (L4)	振り返り
12:00		相談	/	/	/	相談	相談	相談	相談	相談	
13:00	MSFAS 記入 (A~D)	簡易評価	簡易評価	MSFAS(E, F)	数値チェック (L1~L4)	数値チェック (L6)	物品請求書 (L1)	/	物品請求書 (L2~L4)	物品請求書 (L4)	
	簡易評価	WCST		数値チェック (L1)	数値入力 (L1~L6)						
15:15	相談	相談	相談	相談	相談	相談	相談	/	相談	相談	
15:30	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク		グループワーク	グループワーク	

ストレス・疲労へのアプローチ

ストレス・疲労の認識を高める段階

作業場面における具体的な支援段階

ストレス・疲労の認識を高める段階

ストレス・疲労に関する認識の把握

対処行動の
必要性に
ついて相談

他者からの
指示・強化

休憩内容、休憩時間の選択

休憩時間
の計画

対処行動
の確認



事例で学ぶ セルフマネージメント訓練の流れ



トータルパッケージの流れ

障害状況・ストレス・疲労のサイン・障害受容等の基礎情報の把握
MSFAS

基礎情報の把握
について

スケジューリングの訓練が必要

Yes

M-メモリーノート
集中訓練

WCST・MWS簡易版

MWS訓練版

MSFAS

- シートを複数回実施することでの、個人内の変化の把握。

MWS訓練版

- 単一課題
- 複数課題
- 職場を想定したトレーニング

M-メモリーノート

メモリーノートの般化

作業内容記録票

作成

作業日程表

TP支援の評価・訓練時のポイント



ここでポイント
ケーススタディー

事例から学ぶTP支援①

(対象者の概要)

「不安や喪失感が強くなり離職となったケース」

●対象者

幕張さん (仮名) 42才 元 県立公園施設管理課 主任



対象者の概要

幕張さん (仮名) は、公園の施設管理課主任として、公園内の植木や造園などの管理を職務としていました。

発症当時の状況として、7月になり、夏のシーズンに向けた樹木の剪定作業の管理を行い、汗だくになったため、施設内の浴室で入浴したところ、脳梗塞を発症し意識を失いました。

幸い、発見が早く、緊急搬送先の病院の適切な処置で、身体的な障害は残りませんでした。軽度の記憶障害と失語があり、高次脳機能障害があるとの説明を医師より受けました。

リハビリ・退院し、一定の経過措置後、正式に職場に復帰した幕張さんは、以前と違う自分の状況に強い違和感を感じました。朝礼などで話す課長の指示や連絡が、スムーズに頭の中に入ってきません。

また、樹木用の堆肥や石灰などを置いてある資材庫の鍵をかけ忘れてしまうなど、いままでなかった行動も起こりました。不安を感じた幕張さんは、課長に相談しましたが、課長は「そんなこと、自分なんて何回もあるよ」と相手にしません。それよりも以前と全く変わらない幕張さんの様子を見て、以前から考えていた昇進も再度準備しはじめている様子でした。

今後の将来に強い不安を感じた幕張さんは、1年後うつを発症し、会社を離職することになりました。

TP 支援の評価・訓練時のポイント



ここでポイント ケーススタディー

今回のテーマは「**ストレス・疲労の対処行動**」です

考える内容

- 高次脳機能障害者の場合、医療的な診断による障害程度（重度・軽度）と、利用者自身の以前の自分との差異からくる不安や喪失感は一貫しない場合があります。
- 幕張さんの場合も、医療的な診断では、失語や記憶障害の程度は軽度でしたが、幕張さんが自身を客観視する力があるため、以前の自分との違いを的確に認識して、不安や喪失感が高くなったものと考えられます。
- 幕張さんのような事例もふまえ、**障害状況・ストレス・疲労のサイン・障害受容等の基礎情報の把握**を行う際に、どのような点を留意していけばよいか、考えてみましょう。



みんなで一緒に
考えましょう！

障害状況・ストレス・疲労のサイン・ 障害受容等の基礎情報の把握

■ ポイント1

利用者の障害認識の把握と、障害に起因する事象の具体例について把握し差異を比較しよう！！

■ 利用者の障害認識（認識していないも含む）を把握することは重要です。

■ また、利用自身、周囲の人、支援機関等から、具体的事象を把握することも必要です。

■ この時点では、「何が正しいか」を決定するのではなく、まず把握し、比較することが大切です。



障害状況・ストレス・疲労のサイン・ 障害受容等の基礎情報の把握

■ 幕張さんの事例での比較

障害認識 の把握

- 医療的な診断では、軽度の失語や記憶障害がある
- 職場で初めて違和感を感じた。
- 鍵のかけわすれや、連絡事項がスムーズに頭に入らない感覚がある。



事象の 具体例

- 職場でのミスは他の人でも時々発生するようなミス
- 課長からは、以前と変わらないと評価されていた。
- 自分の将来に不安を感じ、うつになり離職

<MSFASシートF>

Stress and Fatigue Sheet

ストレス・疲労に関する情報を整理する

シートFはストレスや疲労が生じる状況について整理するシートです。

ストレスや疲労と上手につきあうために大切なことは、ストレスを感じたり、疲れたときの、心や身体のサインに気づき、自分がどのような場面でストレスを感じたり、疲れやすいのかを知ることです。

このシートでは、ストレスや疲労が生じる状況について整理し、自分のストレスや疲労のサインを探すことを目的とします。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

1 ストレスや疲労に関する周辺情報(本人用)

(1) ストレスを感じた状況について、①～④まで整理してみましょう。④については、自分1人で思いつかない場合、スタッフとの相談やグループミーティング等で相談しながら記入してください。

No.	①不安になったり、緊張したり、イライラするのは、どんな状況の時でしたか？	②その時に、どんな対処行動をとりましたか？	③②の対処行動をとった結果は、どうなりましたか？	④今後、同じような状況の時に、どんな対処方法をとることが考えられるでしょうか？
例	上司から、連日残業を指示をされたとき	体調が優れないのを言い出せず、我慢して残業を続けた。	自分ばかりが残業しているようで不満だった。疲れとストレスもたまった。	うまく断る練習をする。産保スタッフや人事と相談して、残業制限について話し合う。
1	伝達された内容がよくわからない時。	前の経験を頼りに、とりあえずあたりをつけてやってみる	大体はあっていた。不安で仕方なかった。	良くわからない。上司によると思う。
2	よくがんばってると言われたとき	障害のことを説明する	気にしなくてよいと言われた。将来が不安になった。	何もしない・できない。
3	仕事で何かを忘れていた時	こんなこともできなくなったと思う。何もしない・できない。	落ち込む。もう働けないと思う。	何もしない・できない。

障害状況・ストレス・疲労のサイン・ 障害受容等の基礎情報の把握

■ 支援計画の検討



1 一般参考値と比較した作業遂行能力をMWSの結果整理表でフィードバックすると、自信につながるか？

- 医療的な診断では、軽度の失語や記憶障害がある
- 職場でのミスは他の人でも時々発生するようなミス

2 模擬的な就労場面で、確実性のある職務遂行が継続できることを自己認識してもらおうとよいか？

- 職場で初めて違和感を感じた。
- 課長からは、以前と変わらないと評価されていた

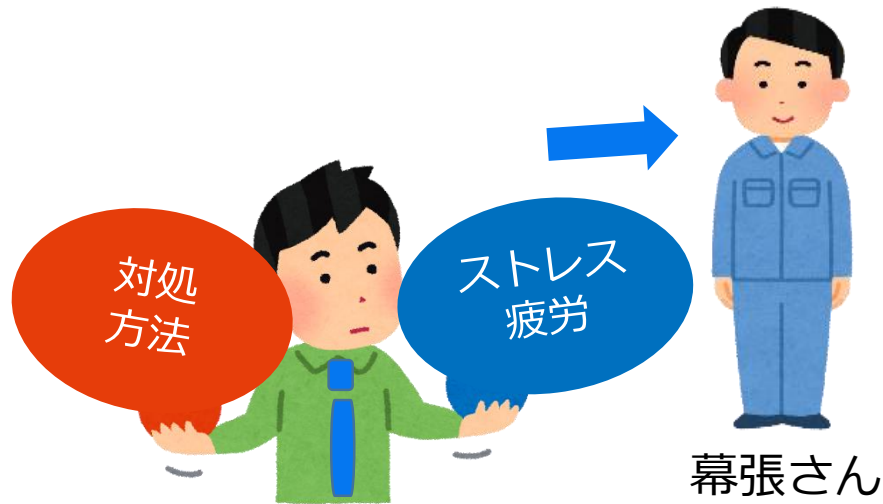
3 メモリーノートなど補完方法を訓練すると、獲得感を感じられて、実際の職場で安心できるか？

- 鍵のかけわすれや、連絡事項がスムーズに頭に入らない感覚がある。
- 自分の将来に不安を感じ、うつになり離職

ストレス・疲労の セルフマネージメント訓練

ポイント1

作業場面で感じるストレス・疲労の特徴を把握しよう！！



幕張さん

支援者指示

単一作業
休憩



複数作業
休憩

MWS等を活用
した作業場面での
トレーニング

職場適応を想定
したアセスメント

職場を想定した
実践的トレーニング

セルフマネージメント
による職場適応

メモリーノートの活用

「重要メモ」

重要メモ No. _____
Date.

title

タイトル(題名)

詳細な事項の記入

「作業内容記録表」

年 月 日

I. 作業名

II. 作業の目的・目標

III. 使用機器・材料

.....

.....

.....

.....

基本の準備物+
補完用の物品

IV. 作業手順 作業上のpoint

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

V. 作業上の留意点

補完手段や
補完行動等

ストレス・疲労の セルフマネージメント訓練

ポイント2

職場で感じるストレス・疲労の特徴を把握して
対処方法を獲得しよう！！



幕張さん

ストレス
疲労

対処
方法

安定

MWS等を活用
した作業場面での
トレーニング

利用者選択

複数作業
休憩



利用者計画

複数作業
休憩

職場を想定した
実践的トレーニング

セルフマネージメント
による職場適応

職場適応を想定
したアセスメント

ストレス・疲労の セルフマネージメント訓練

■ ポイント3

より実践的な作業訓練で
獲得できた対処方法を定着させよう！！



職場適応を想定
したアセスメント

MWS等を活用
した作業場面での
トレーニング

安定

職場を想定した
実践的トレーニング

安定

利用者計画
協議

複数の作業
複数の休憩
複数の作業時間
複数の目標
複数の休憩時間

セルフマネージメントによる
職場適応

ストレス・疲労のセルフマネージメントトレーニングの留意点

効果を高めるために

セルフマネージメントトレーニングのカリキュラムは、トータルパッケージ等の作業訓練の場面で並行して実施する

全ての支援者がストレス・疲労のセルフマネージメントトレーニングの方法について共通理解の上で実践できること

ストレス・疲労のマネージメントの必要性の理解

ストレス・疲労のマネージメントの必要性の理解

作業における疲労の現われ方（作業内容、作業時間、作業に及ぼす影響など）を把握しタイミングよくフィードバックすること、同じ障害を持つ仲間とのグループワーク、MSFAS の活用など、認知変容に向けたアプローチが有効だと考えられる。