

精神障害

焦りや不安

職業評価

### ～WCST、M-ワークサンプルの実施により、課題事項が明確になった事例～

精神障害者に対してWCST、M-ワークサンプルを活用し、エラーに結びつく行動傾向を把握するとともに、これに対処する方法を検討した事例。

WCST

M-ワークサンプル

M1

## 1. 事例の概要

(1) 年齢、性別：30歳、男性。

(2) 障害状況：19歳頃に統合失調症と診断された。しかし、それ以前にも受診歴があり正確な発症時期は確定していなかった。M1さんが所属する施設の職員によれば、主な症状は、幻聴、被害的になること、内観が混乱することだが、これらの症状は、現在服薬により2～3日程度でおさまっている状況であった。

## 2. 職リハサービスの目標と概要

(1) 目標

作業遂行上の課題を明確にする。

(2) 実施内容

WCST、M-ワークサンプル（簡易版）とM-ワークサンプル（訓練版）を実施した。

## 3. 結果

(1) WCSTの結果

M1さんに実施したWCSTの結果を表2-171に示す。セッション1では、当初より試行錯誤反応が見られ、正反応を継続することができず、カテゴリー達成に至らなかった。セッション2では、3回目のカテゴリー達成まではスムーズで効率的に反応することができていたが、「数」カテゴリーから「色」カテゴリーへの変更時に試行錯誤が見られエラーが増加した。実施後のルール確認では、カテゴリー変更順序を正しく推定できたが、推定したルールを作業に活かしCAを向上させることができない状況が見られた。そこで、セッション3では実施前に再度カテゴリー変更順序を確認し実施した。その結果、2クール目でみられた反応の乱れはなくなり、CAは5に向上した。自己の推定したルールへの不安感が軽減されたことにより反応が安定したと考えられた。

セッション1の試行錯誤の状況からは、フィードバックによるルールの推定等の論理的思考が困難であることが窺われる。また、セッション2、3の結果からは、自分で推定したルールに対して他者からの承認を得られなければ確信を持たず、不安感が喚起されている様子が窺われた。したがって、作業に際しては十分

な情報提供を行うと共に、的確なフィードバックを行い、心理的な負担感や不安感を軽減するよう配慮することが必要だと考えられた。

表 2-171 M1さんのWCST結果

セッション数	カテゴリー達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1	0	18	10
2	4	14	6
3*	5	11	2

備考) \* : 実施前に再度カテゴリー変更順序の確認を行った。

## (2) M-ワークサンプル (簡易版) の結果

M1さんに対し実施したM-ワークサンプル (簡易版) の結果を表 2-172~表 2-173に示す。作業日報集計のミス内容は“0”の記入もれ、集計ミス、除算ミス、加算ミスであり、指示の忘却によるものと推測された。文書入力 of ミス内容は、文字を1文字落とす見落としミスや、文字サイズの判別ミスであった。

表 2-172 M1さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック	物品請求書作成	作業日報集計	ラベル作成
実施の有無	○	○	○	—
平均正答率 (%)	100	100	77	—
エラー内容	—	—	0の記入もれ、集計 ・除算・加算ミス	—

備考) — : 未実施。

表 2-173 M1さんのOA作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値入力	文書入力	コピー&ペースト	ファイル整理	検索修正
実施の有無	○	○	—	○	○
平均正答率 (%)	100	40	—	94	0
エラー内容	—	不足・過剰、 入力ミス	—	分類ミス	詳細入力ミス

備考) — : 未実施。

## (3) M-ワークサンプル (訓練版) の結果

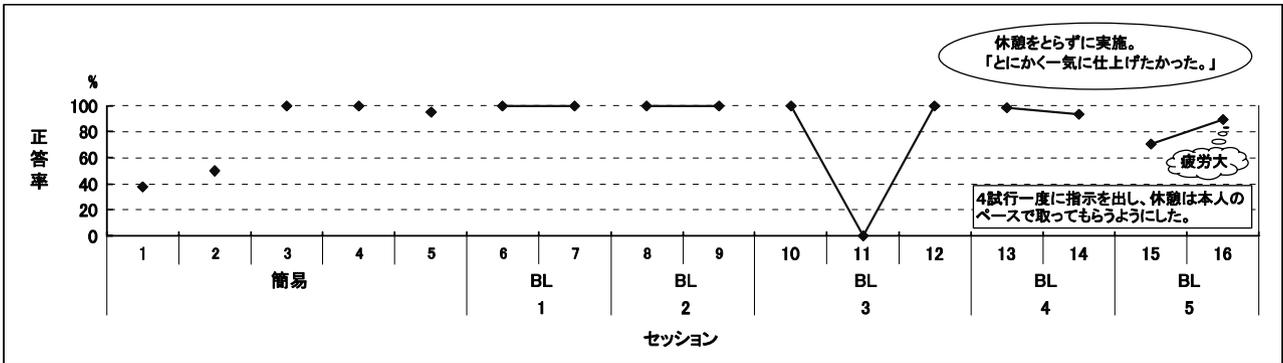
M-ワークサンプル (簡易版) の実施結果から、OA作業は本人の苦手意識が強かったため、事務作業の中から物品請求書作成と作業日報集計を選択し実施した。

物品請求書作成は、レベル1~レベル5まで、正確に作業を行うことができた。

作業日報集計ではレベル3で集計ミスが一度見られたが、それ以外は100%の正答率であった。レベル3の結果から作業手順は確実に理解されていると判断し、レベル4へ移行した。レベル3まで作業が安定していたことから、レベル4、レベル5は、4回分の集計についてまとめて指示を出し、休憩も自分で適宜取るよう話した。しかし、M1さんは休憩を取らず、4回分の集計を一気に行った。その結果、作業スピードは基準値よりも速かったが、正答率やエラー内容の質は徐々に低下した (図 2-81)。

試行実施後の感想では、「とにかく4枚一気に仕上げたかった。結果として答えが合わず、焦った」と話

していた。M1さんの所属している施設の職員によれば、「力が入りすぎる」ことが本人の課題であり、その課題がM-ワークサンプルの実施においても現れたと考えられた。



M1

図 2 - 8 1 M1さんの作業日報集計結果

M1さんは作業を任せられると速く仕上げようとして焦るため、必要な休憩をとらずに疲労を蓄積し、その結果ミスをしてしまう傾向があることがわかった。M1さんの作業の安定を図る支援方法のひとつとしては、M-ワークサンプルを幾つか選択し、自分で作業計画を立て、自分の立てた計画にしたがって適宜休憩を取るといった訓練を繰り返す方法が考えられた。M1さんは、M-ワークサンプルの活用により、課題と具体的な訓練方法を明確にすることができた。M1さんの行動傾向は、日常の作業における課題でもあったため、M-ワークサンプルの結果には日常の作業における課題が反映されることが明らかになった。

精神障害

疲労の影響

職業評価

### ～M-ワークサンプルの活用により、疲労の影響が明らかになった事例～

精神障害者に対しM-ワークサンプルを活用し、疲労に伴って生じるエラーの傾向を把握して支援方法を検討したケース。

M-ワークサンプル

## 1. 事例の概要

- (1) 年齢、性別：32歳、男性。
- (2) 障害状況：29歳の時に統合失調症を発症した。発症当時は幻聴と妄想が見られたが、M-ワークサンプル等を実施した時点ではこれらの症状は消失していた。

## 2. 職リハサービスの目標と概要

- (1) 目標  
作業遂行上の課題を明確にする。
- (2) 実施内容  
WCST、M-ワークサンプル（簡易版）とM-ワークサンプル（訓練版）を実施した。

## 3. 結果

### (1) WCSTの結果

M2さんに実施したWCSTの結果を表2-174に示す。セッション1では正反応を継続できずCAは3にとどまった。セッション2では、カテゴリ変更時の反応が合理的かつ効率的になり、CAは6に至った。セッション2終了後、推測したルールを確認したところ、カテゴリ変更順序は正しく推測しており、正カテゴリ継続回数についても「5～6回」と概ね正しく推測できており、セッション2では自己の推定したルールに則して、安定した状態で反応を継続することができていたと考えられた。

以上の結果から、事前に与えられた情報と画面に表示されるフィードバックから、ルールを適切に類推できること、また自己の推定したルールに対し不安感が誘発されることはなく、安定した心理状態で行動できる状況であると考えられた。これらの結果から、M2さんは、適切な情報を十分に与えることで、安定した能力の発揮が期待できるものと考えられた。

表 2-174 M2さんのWCST結果

セッション数	カテゴリ	達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1		3	15	8
2		6	10	2

(2) M-ワークサンプル (簡易版) の結果

M2さんに対し実施したM-ワークサンプル (簡易版) の結果を表 2-175～表 2-176 に示す。物品請求書作成では小計等の計算忘れが、作業日報集計では作業担当者氏名の記入もれ等があり、複数の工程を含む作業を行わせる場合には丁寧な指示が必要であると推察された。

表 2-175 M2さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック	物品請求書作成	作業日報集計	ラベル作成
実施の有無	○	○	○	—
平均正答率 (%)	92	100	54	—
エラー内容	見落とし	—	0の記入もれ、集計ミス	—

備考) — : 未実施。

表 2-176 M2さんのOA作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値入力	文書入力	コピー&ペースト	ファイル整理	検索修正
実施の有無	○	○	○	○	○
平均正答率 (%)	92	50	88	98	0
エラー内容	数字入力ミス	文書入力ミス 不足・過剰	範囲指定ミス	分類ミス	詳細入力ミス 検索条件ミス

備考) — : 未実施。

(3) M-ワークサンプル (訓練版) の結果

M2さんとの相談により、数値チェック、数値入力、ファイル整理を実施した。

数値チェックでは、レベル2において、行ずれや見落としのミスが出現したため、指導者から確認行動を促した。その結果、M2さんは100%の正答率を維持することができるようになった。

数値入力は、1ブロックあたりの試行数を10試行、1回に実施するブロック数を3ブロックとした設定でレベル4～6を実施した。その結果、全てのレベルで100%の正答率だった。そこで1ブロックあたりの試行数を20試行に増やしてレベル6を実施した。結果は、3ブロック連続して100%の正答率を維持することができた (図 2-82)。

ファイル整理は、レベル1では、反復練習を重ねることで分類基準を学習し、正答率は着実に向上した。しかし、レベル3でエラーが増加したため、疲労の影響と判断し休憩を取るよう促した。休憩後はエラーが消失し、レベル5まで進むことができた (図 2-83)。

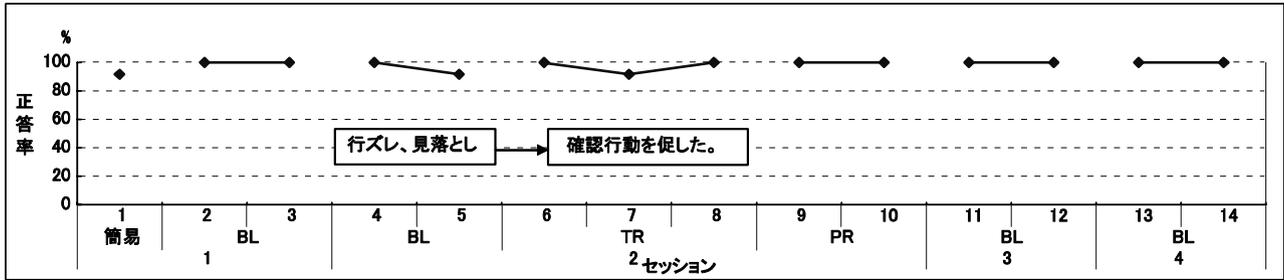


図 2-82 M2さんの数値チェック結果

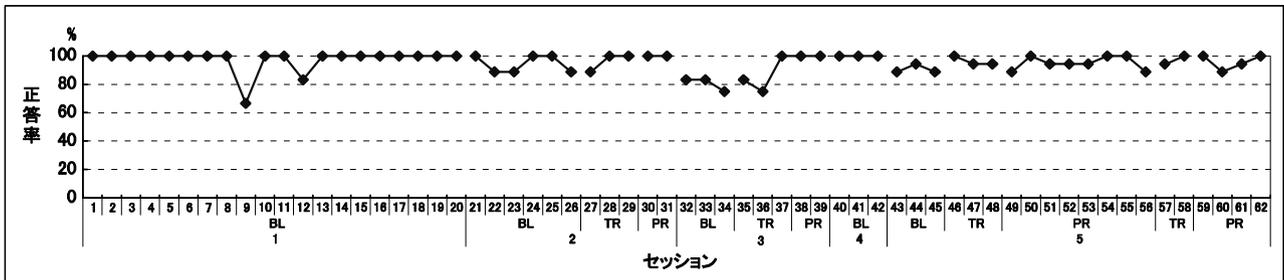


図 2-83 M2さんのファイル整理結果

M-ワークサンプルの結果から、M2さんは課題そのものを遂行する力は持っており、学習効果も見られることが分かった。しかし、ファイル整理の結果からは、一旦成立した学習が疲労により崩れやすいこと、エラーが連続しても本人はペースを落とさず作業を継続する傾向にあることが窺われた。休憩後にエラーが消失したことから、対応策としては、作業ペースを抑えたり、エラーの増加等疲労が認知できる指標を見つけ、作業における疲労のセルフマネジメントを自発的に行えるようになることが必要だと考えられた。

精神障害

就職に向けた支援

～補完手段を積極的に活用し、安定した作業が可能となった事例～

作業場面で不定期的にエラーが生じる原因が分からなかったが、トータルパッケージの実施により、エラーが生じる要因を推定し、補完手段を提案することで、安定した作業が可能となった事例。

WCST

M-ワークサンプル

補完手段の確立

M6

### 1. 事例の概要

- (1) 年齢、性別：35歳、女性。
- (2) 障害状況：本人によると、2年前に統合失調症を発症し、通院治療を開始していた。

### 2. 職リハサービスの目標と概要

#### (1) 目標

作業場面における認知障害の現れ方を把握するとともに、認知障害やストレス・疲労によって生じる作業へのマイナスの影響に対し、補完方法等を確立する。

#### (2) カリキュラム

M6さんに実施したトータルパッケージのカリキュラムを表2-177に示す。

表2-177 M6さんに実施したトータルパッケージカリキュラム

時間	1日目	2日目	3日目	4日目
	-----	作業準備	作業準備	作業準備
9:30	オリエンテーション	GW	GW	GW
9:50	MSFAS作成 (本人用A～F)  メモリーノート集中訓練	【簡易評価】 ・ラベル作成 ・文書入力 ・数値入力 ・ナプキン折り ・作業日報集計	物品請求書作成 L1～L3	物品請求書作成 L3～L4
12:00				
13:00	WCST 【簡易評価】 ・数値チェック ・重さ計測 ・プラグタップ組立 ・物品請求書作成	【簡易評価】 ・検索修正 ・ファイル整理  相談	物品請求書作成 L3	検索修正 L1  相談 (結果のフィードバック)
15:30	GW	GW	GW	GW

備考) GW：グループワーク

1日目は、MSFASの作成、M-メモリーノート集中訓練、WCSTを実施し、1日目の午後から2日目にかけて、M-ワークサンプル（簡易版）を実施した。2日目の午後に個別相談を行い、2日間の実施状況をフィードバックし、トレーニングの目標について話し合った。3日目から4日目にかけて、M-ワークサンプル（訓練版）を活用した補完手段の確立と疲労のセルフマネジメント・トレーニングを行い、4日目の午後、個別相談により振り返りを行った。訓練課題としては、本人が希望した数値チェックと物品請求書作成を、さらにOA作業の中から、エラーの生起率が高かった物品請求書作成と検索修正を選択した。

### 3. 結果

#### (1) WCSTの結果

M6さんに実施したWCSTの結果を表2-178に示す。セッション1では、カテゴリー変更時に試行錯誤しておりCAは3であった。特に、「形」から「数」へカテゴリーが変更された際に、正反応の特定に6試行要したこと、正反応を一定回数継続できず、形への保続性エラーが増えたことが特徴的であった。セッション2では試行錯誤が効率的になり、保続性エラーが減少し、CAは6となったが、カテゴリー変更順序には気づいていなかった。そこで、セッション3で、カテゴリー名カードとポインティングデバイスの活用を助言したところ、積極的に補完手段を活用し、カテゴリー変更順序と正カテゴリー継続回数を適切に推測することができた。M6さんからは、「カードを活用したことで、やりやすくなった」という内観を得た。

以上の結果より、障害の特徴として、次のことが示唆された。①セッション1で、カテゴリー変更時に試行錯誤しており、一部のカテゴリーが想起しにくかったことから、ワーキングメモリーの問題が示唆された。②独力ではルールへの気づきが難しかったことから、遂行機能の問題が示唆された。③セッション3で反応は安定したが、後半、セットの維持困難が見られたことから、注意の維持困難の問題が示唆された。

一方、補完手段の活用によりルールへの気づきが可能となり、エラーが生じた際に反応が乱れなかったことから、作業遂行において、視覚的な手がかりと確認行動が有効であると考えられた。

表2-178 M6さんのWCST結果

セッション数	カテゴリー達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1	3	16	6
2	6	11	1
3*	6	7	0

備考) \* : 補完手段としてカテゴリー名カードとポインティングデバイスを導入した。

#### (2) M-メモリーノート集中訓練の結果

参照・構成・記入の各訓練におけるブロック数と、平均正答率を図2-84、表2-179に示す。参照の訓練前の評価期 (BL) で、「今日のto-do」、「to-do list」、「重要メモ」を混同しており正答率は88%であったため、訓練期 (TR) に移行した。訓練期では、各項目の弁別のためのキーワードを整理した表を提示し、迷った際に確認するよう助言した。その結果、表で確認をしながら質問に反応するようになり、参照の訓練期や構成の訓練前の評価期では100%の正答率となった。

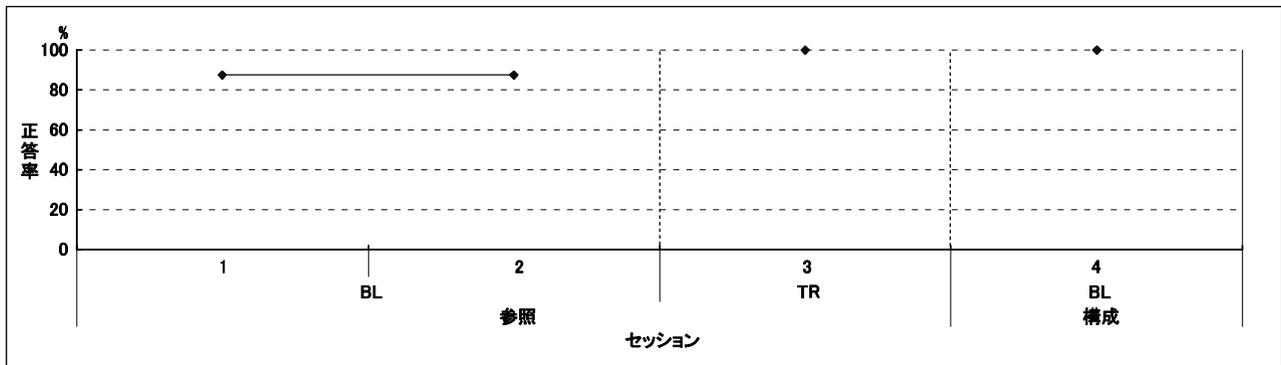


図 2-84 M6さんのM-メモリーノート集中訓練の結果

表 2-179 M6さんの参照・構成・記入におけるブロック数と平均正答率

	参照			構成			記入		
	BL	TR*	PR	BL	TR	PR	BL	TR	PR
セッション数	2	1	—	1	—	—	—	—	—
平均正答率	88	100	—	100	—	—	—	—	—

備考) — : 未実施。

\* : 補完手段として、各項目の弁別のためのキーワードを整理した表を提示した。

(3) M-ワークサンプル (簡易版) の結果

M6さんのM-ワークサンプル (簡易版) の結果を表 2-180~表 2-182に示す。エラー内容としては、物品請求書作成と検索修正における条件等の見落としが特徴的であった。物品請求書作成については、検索条件が増えた際に、カタログに写真が掲載されている商品を選択する傾向があった。また、検索修正については、「5-3-33」を「53-5-33」に修正する課題など、類似した数字が連続する場合に見落とし傾向があった。これらのエラーは、ワーキングメモリー、および注意の配分の問題によるものと考えられた。一方、作業日報集計ではレベル5の後半で集計ミスが生じた。レベル5については、休憩後に実施をしたことから、疲労ではなく、注意の維持困難による影響と推察した。

表 2-180 M6さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック	物品請求書作成	作業日報集計	ラベル作成
実施の有無	○	○	○	○
平均正答率 (%)	100	67	97	100
エラー内容	合計金額の見落とし	条件見落とし	集計ミス	

備考) — : 未実施。

表 2-181 M6さんのOA作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値入力	文書入力	コピー&ペースト	ファイル整理	検索修正
実施の有無	○	○	○	○	○
平均正答率 (%)	92	80	100	100	40
エラー内容	不足	文字サイズ			修正項目見落とし

備考) — : 未実施。

表 2-182 M6さんの実務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	ピッキング	重さ計測	プラグタップ	ナブキン折り
実施の有無	—	○	○	○
平均正答率 (%)	—	100	100	83
エラー内容				手順の誤り

備考) —: 未実施。

#### (4) MSFASによる情報収集の結果

長時間の流れ作業や、長時間同じ姿勢で仕事をする場合に疲れを感じることで、上司や同僚から高圧的な口調で指示をされた時や、何をするのか分からない時にストレスを感じることで把握された。対処方法としては、高圧的な口調で指示をされた時には我慢をしているが、他の場面では、リラックスするよう心がける、休憩を取ってよいか上司に聞くなど、ストレスや疲労を軽減する行動を取っていることが把握された。

また、シートE（病気について）の記述から、M6さんは自分の病名を知っており、服薬の目的を理解していることが把握された。症状の悪化のサインとしては、睡眠不足を挙げていた。

#### (5) 支援方針の検討

M6さんについては、WCST、およびM-ワークサンプル(簡易版)の結果から、作業後半でエラーが生じる傾向が把握された。これは、注意の維持困難による影響と考えられた。WCST等の結果より、ワーキングメモリーの問題も示唆されたことから、補完方法の確立をねらいとし、トレーニングを行うこととした。また、一般的に精神障害を有する人の場合、疲れやすさが職場定着の阻害要因となりえることから、疲労のセルフマネジメント・トレーニングを実施することとした。

#### (6) M-ワークサンプル（訓練版）を活用した支援

物品請求書作成、検索修正を活用し、確認行動の形成と疲労のセルフマネジメント・トレーニングを実施した。各作業課題の結果を図2-85、図2-86に示す。

##### (ア) 確認行動の形成

物品請求書作成については、レベル1、レベル2では100%の正答率であり安定し作業遂行が見られたが、レベル3で条件の見落としによる検索ミスが生じたため、訓練期（TR）に移行した。訓練期（TR）では、①1試行ごとに確認をすること、②条件を一つずつ確認し、確認した箇所にレ点をつけること、を助言した。その結果、M6さんは提案された補完方法を活用し、レベル3、レベル4と100%の正答率を維持し安定した作業遂行が可能となった。M6さんからは、「チェックをすると確実」「確認をしているから大丈夫である」という内観が得られた。

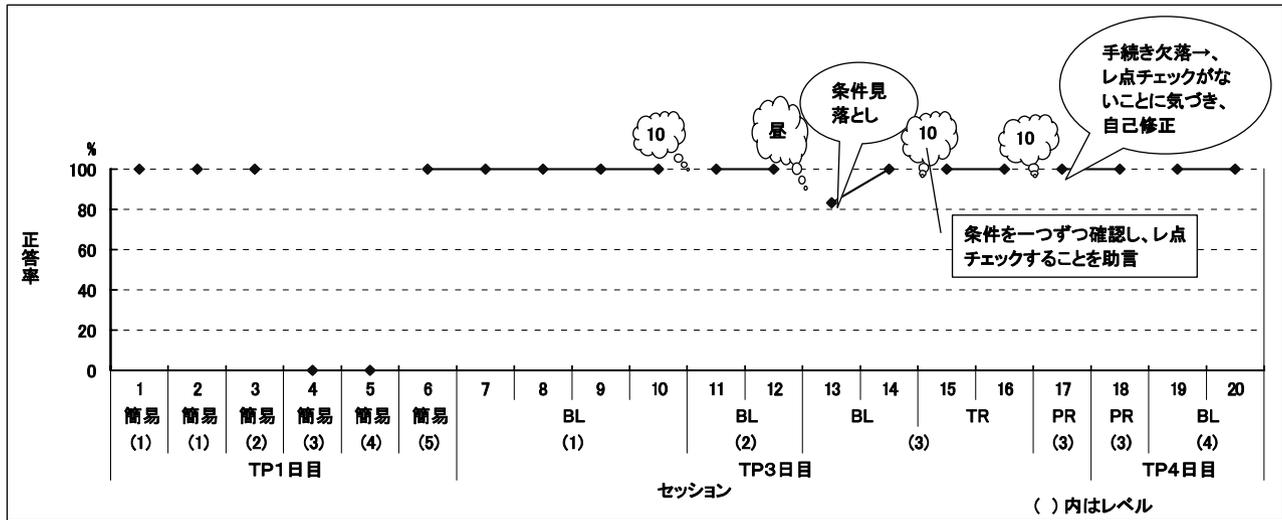


図 2-85 M6さんの物品請求書作成の結果

次に実施した検索修正については、レベル1の評価期で、自発的に指差しとレ点チェックによる見直しを行っていたが、詳細入力ミスエラーが生じた。特に、2ブロックずつまとめて指示を出された場合に2ブロック目でエラーが生じる傾向があった。そこで訓練期に移行し、1回に指示するブロック数を1ブロックに変更し、補完行動として1試行ごとの読み上げ確認を助言した結果、エラーが消失し作業が安定した。M6さんからは、「数字を読み上げたり確認をすることで、正確にできるようになった」という感想を確認した。

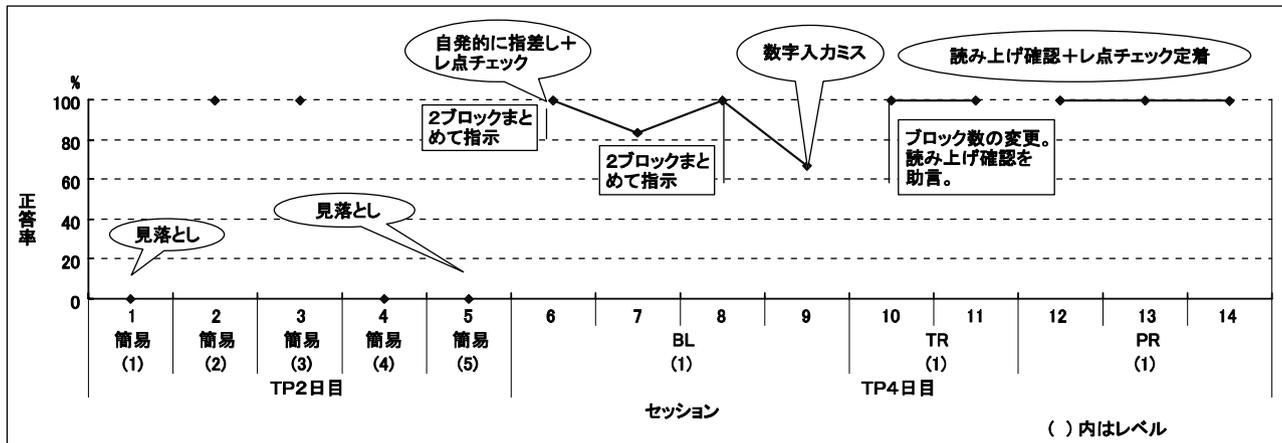


図 2-86 M6さんの検索修正の結果

(イ) 疲労のセルフマネジメント・トレーニング

3日目の朝のグループワークにおいて、休憩の計画シートを活用し、休憩の取り方を意識的に練習すること、計画した内容に関わらず、疲れを感じたら休憩を申し出るよう説明をした。

計画シートは、作業開始前に作業時間を3つの選択肢(15分・30分・45分)の中から選択し、休憩に入る時に休憩時間を3つの選択肢(5分・10分・15分)の中から選択するものを活用した。

物品請求書作成については、45分作業を継続し、10分休憩するというペースで作業を行い、疲労のサイン

は把握されなかった。次に実施した検索修正についても、45分作業、10分休憩というペースで作業をし、疲労のサインは把握されなかった。

#### (7) 振り返り

トータルパッケージの最終日に、個別相談により振り返りを行った。M6さんからは、「確認の仕方や休憩をとるペースが分かった」という感想を確認した。

M6さんは、フィードバックの受け入れがよく、支援者から提案された補完手段を積極的に活用していたことが特徴的である。補完手段の自発的な活用により作業のエラーが連続することはなく、トータルパッケージ期間中には、顕著なストレスや疲労のサインは把握されなかった。

しかしながら、作業の後半や休憩を取った後に、エラーが生じる傾向があった。このように、休憩の前後にエラーが現れる場合には、周囲から心理的な気の緩みと捉えられ、注意されたり、励まされるといった対応を受ける可能性がある。しかし、認知障害や疲労の影響によりエラーが生じた場合、注意や励ましでは改善されず、本人が更なるストレスを抱えることが予想された。

M6さんについては、WCST、M-ワークサンプルの結果等をもとに、エラーの原因が、注意の維持困難、ワーキングメモリの低下という認知障害にあると推定し、確認行動を形成したことでエラーが消失した。

エラーが生じた場合には、認知障害の影響によるものか、疲労の影響によるものかを推定し、認知障害の影響であれば補完手段の確立を、疲労の影響であれば休憩行動の確立を支援することが重要と考えられた。

精神障害

ワーキングメモリーの低下

就職に向けた支援

### ～M-ワークサンプルの活用により疲労のサインを特定した事例～

M-ワークサンプルを活用し、集中力が途切れることに不安を持ちながら無理に頑張ろうと対処する精神障害者に対し、休憩を申し出るときの疲労のサインを特定した。

M-ワークサンプル

疲労のサイン

## 1. 事例の概要

(1) 年齢、性別：29歳、男性。

(2) 障害状況：21歳の時に統合失調症を発症した。幻聴に命令されたことによる自殺企図により過去2回入院をした。医療情報によれば、現在も不眠や幻聴はあるが、症状に対し自分で休息をとり、週5日デイホスピタルに通院できる程度に安定していた。

(3) 障害認識：M3さんは自分の病名は知っており、主な症状である幻聴に対しては、横になるなど休息をとることで対処をしていた。発病前後の変化については、発病前と比べて人混みが苦手になった、物事を忘れやすくなったと認識していた。

## 2. 職リハサービスの目標と概要

(1) 目標

作業開始時に確認の質問が多かったため、作業遂行上の不安を軽減する手段として、M-メモリーノートを活用し、自立的に作業遂行できるようにすることを目標とした。また、M3さんは作業中に集中力が途切れることを不安に思っていたため、疲労のサインをモニタリングし自発的に休憩をとることができるようにすることも目標とした。

(2) カリキュラム

M3さんに実施したトータルパッケージのカリキュラムを表2-183に示す。

1日目はMSFASを実施した。2日目にM-メモリーノートの集中訓練を行った。1日目の午後から3日目にかけてM-ワークサンプル（簡易版）を実施し、3日目の午後から5日目にかけては、M-ワークサンプル（訓練版）を行い上記目標を目指し支援を行った。

訓練課題はM3さんの希望から、数値入力、物品請求書作成、ピッキングを選択し実施した。

M3

表 2-183 M3さんに実施したトータルパッケージカリキュラム

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
9:45	-----	作業準備	作業準備	作業準備	作業準備
10:00					
10:15	MSFAS作成(本人用A~D)	簡易評価 ・数値入力 ・文書入力 ・コピー&ペースト ・検索修正 ・ファイル整理	簡易評価 ・作業日報集計 ・ナプキン折り ・ラベル作成	ピッキング L1~L2 WCST	MSFAS作成(本人用F) ・物品請求書作成 L2~L3
12:00					
13:00	MSFAS作成(本人用E~F) 簡易評価 ・数値チェック ・物品請求書作成 MNの説明と記入	MN集中訓練 簡易評価 ・ピッキング ・重さ計測 ・プラグタップ組立 重さ計測 L1~L2	数値入力 L1~L6 物品請求書作成 L1~L2	ピッキング L2~L5	物品請求書作成 L4~L5
15:30					

備考) MN : M-メモリーノート

### 3. 結果

#### (1) WCSTの結果

M3さんに実施したWCSTの結果を表2-184に示す。セッション1のCAは6であり達成水準を満たしていた。セッション2でも、CAは6で達成水準を満たしていたが、4回目のカテゴリー変更時に反応が乱れた。独力でルールを推測することはできなかつたため、セッション3で補完手段としてカテゴリー名カードとポインティングデバイスを提示し、ルールを確認するよう促した。その結果、その時自分が選択していたカテゴリー名が時々思い出せなくなる様子が観察されルールの推測はできなかつたものの、補完手段の使用により保続性・非保続性エラーの数が減少した。セッション4では、開始時に正カテゴリー継続回数について過去の結果に基づきフィードバックをし、最初に選択するカテゴリーを宣言させた。また、作業中はxが出てくるまでの枚数を数えるよう助言をしたところ、反応は安定し複数のエラーが続くことはなくなった。セッション5では、開始時にルールの確認と深呼吸をさせた上で実施した。その結果、補完手段を効率的に活用し、エラーは消失した。作業終了後、M3さんは、「画面を見ながら作業をするとカードを見るのを忘れる」と感想を述べた。

独力でルールを推定することができなかつたこと、セッション3でカテゴリーを思い出せなくなる様子が観察されたことから、遂行機能障害、およびワーキングメモリーの低下が推測される。また、安定した作業遂行には、作業手順書などの視覚的な補完手段が有効であるが、補完手段の導入には、十分な練習の機会が必要であることが示唆された。

表 2-184 M3さんのWCST結果

セッション数	カテゴリ達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1	6	9	2
2	6	10	2
3*	5	9	1
4**	6	3	0
5***	8	0	0

備考) \* : 補完手段としてカテゴリ名カード、ポインティングデバイスを導入した。  
 \*\* : セッション3に同一カテゴリ継続数のフィードバックと最初に選択するカテゴリの宣言を加えた。  
 \*\*\* : セッション3に、ルールの確認と深呼吸を加えた。

(2) M-メモリーノート集中訓練の結果

参照・構成・記入の各訓練のブロック数と平均正答率を表2-185に示す。参照の訓練前の評価期 (BL) で「schedule」と「今日のto-do」の混同が見られたため訓練期 (TR) へ移行した。訓練期で各項目の定義について詳細な説明をしたところ、自発的に重要メモに記入する行動が見られ、構成、記入訓練では訓練前の評価期 (BL) のみで達成基準を満たした。ただし記入では、内容や日付の聞き返しが見られた。集中訓練終了後、M3さんは、「リフィルをめくっているときに指示内容を忘れてしまうことがあった」と感想を述べた。

M3

表 2-185 M3さんの参照・構成・記入におけるブロック数と平均正答率

セッション数	参照			構成			記入		
	BL	TR*	PR	BL	TR	PR	BL	TR	PR
セッション数	2	2	2	2	—	—	2	—	—
平均正答率	75	88	100	100	—	—	100	—	—

備考) \* : 付加的指導として、各項目の定義を説明した。

(3) M-ワークサンプル (簡易版) の結果

M3さんに対し実施したM-ワークサンプル (簡易版) の結果を表2-186~表2-188に示す。作業日報集計ではレベル2で日付ミスが見られた。ピッキングはレベル4でグラム数の見落としが見られた。その他にも日付や氏名の記入忘れなどがあった。これらの結果から聴覚理解の低下、ワーキングメモリーの障害が推測された。また、作業開始時に作業手順についての質問が多かったことが特徴的であった。

表 2-186 M3さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック	物品請求書作成	作業日報集計	ラベル作成
実施の有無	○	○	○	○
平均正答率 (%)	100	100	64	100
エラー内容	—	—	日付ミス、転記ミス	—

備考) — : 未実施。

表2-187 M3さんのOA作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値入力	文書入力	北-8^°-スト	ファイル整理	検索修正
実施の有無	○	○	○	○	○
平均正答率 (%)	100	60	88	77	60
エラー内容	-	文書入力ミス 不足・過剰	範囲指定ミス	分類ミス	詳細入力ミス

表2-188 M3さんの実務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	ピッキング	重さ計測	プラグタッパ	ナブキン折り
実施の有無	○	○	○	○
平均正答率 (%)	80	100	100	100
エラー内容	見落とし	-	-	-

備考) - : 未実施。

#### (4) MSFASによる情報収集の結果

M3さんは、大勢の人の中にいる時や作業が他の人より劣っているのではないかと思う時にストレスを感じる、と自覚していた。しかし、それらストレスへの対処方法は「我慢をする、目一杯頑張ろうと集中する」など、適切な方法を持っていないことが把握された。

#### (5) 支援方針の検討

M-ワークサンプルの正答率が高いが、M3さんは作業開始時に確認のために質問することが多かった。それは、M3さん自身が、指示されたことが頭から抜けてしまうことを不安に思っているためと考えられた。そこで、作業内容記録表を作成し、それを参照しながら作業をすることで作業遂行時の不安を軽減することとした。また、M3さんは作業中に集中力が途切れてしまうことに不安を持っていた。しかし集中力低下への対処方法は不適切であり、そのことで疲労が積み重なる可能性があった。そこで、M3さんと相談しながら、休憩を申し出るときのきっかけ（疲労のサイン）を具体的に提示し、自発的に休憩を申し出ることができるよう支援することとした。

#### (6) M-ワークサンプル（訓練版）を活用したトレーニング

M3さんの希望により、数値入力、物品請求書作成、ピッキングを実施した。

数値入力の正答率は100%であった。レベル3実施時に「集中力が途切れて周囲が気になる」と述べたため休憩を勧めたが、休憩はとらずレベル6まで作業を継続した。

数値入力の作業開始時に質問が多かったため、物品請求書作成ではレベル1から「作業内容記録表」を導入し、作業工程を転記させ、作業内容記録表を確認してから作業を開始するよう指示をした。この結果、作業開始時の質問は減少し、本人からは「不安感が軽減した」との内観を得た。

ピッキング作業では、自発的に見直しを実施し正答率は100%であった。しかし、M3さんはレベル4で複数回の見直しを行った。見直しに時間を要していることが観察されたため、休憩の意向を確認し休憩を取得させた。その結果、休憩後の見直し回数は1回に戻った。レベル4の見直しについてM3さんは、「難易度

が上がった」こと、「集中力が低下したと思ったためにこれまでよりも1回多く見直しをした」と述べた。そこで、作業終了後に、指導者からこれまでの休憩のとり方を振り返るとともに休憩の必要性を説明し、ミスしそうな気持ちになったり確認行動が増えた時には休憩を申し出るよう話した。

M3さんは指示を忘れてしまうことや集中力が途切れてしまうことに対する不安を持っていたが、適切な対処方法をとっておらず疲労が蓄積しやすい状況であることが推測された。そこでM-ワークサンプルを活用し、M3さんと相談しながら、疲労のサインについて検討した。M3さんの場合、顕著な身体症状や正答率の低下は現れなかった。しかし、作業レベルが上がるとともに、集中力低下の自覚と過度の確認行動が観察された。休憩によってそれらが消失したことから確認行動の増加を疲労のサインとして特定することができた。

精神障害

易疲労性

就職に向けた支援

### ～トータルパッケージを2回実施し、疲労への認識の高まりを確かめた事例～

トータルパッケージの実施により、作業に及ぼす疲労の影響が確認された事例に対し、疲労のマネジメントの必要性についてフィードバックを行い、期間をあけて、再度トータルパッケージを実施した。その結果、適切なタイミングで休憩を取ることができ、疲労への認識が高まっていることが把握された。

フィードバック

疲労のセルフマネジメント

## 1. 事例の概要

(1) 年齢、性別：31歳、女性。

(2) 障害状況：20代前半で統合失調症を発症し、大学卒業後、約8年間在宅での生活を送っていた。その後約1年間、事務補助として就労していたが、対人関係が上手くいかず症状が悪化し離職した。その後は、福祉工場で働いていた。

## 2. 職リハサービスの目標と概要

(1) 目標

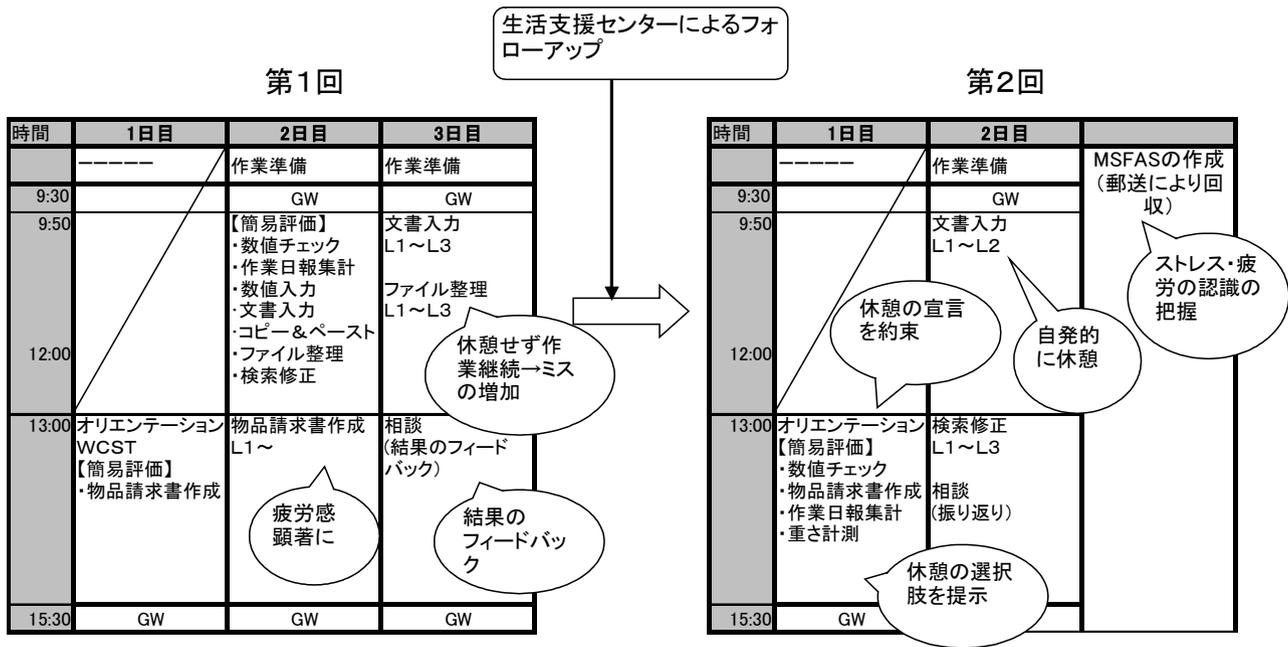
疲労が作業に及ぼす影響を理解し、疲労のマネジメントへの認識を深める。

(2) カリキュラム

M4さんに実施したトータルパッケージのカリキュラムを図2-87に示す。M4さんについては、5ヶ月の期間をあけて2回実施した。実施期間は、第1回が3日間、第2回が2日間の計5日間である。ストレスや疲労に関する本人の認識を把握するため、第2回を実施後、本人にMSFASの記入を依頼し、後日、郵送により回収した。

第1回は、初日にWCSTを実施し、1日目の後半から2日目にかけて、M-ワークサンプル（簡易版）を実施した。2日目後半から3日目の午前にかけてM-ワークサンプル（訓練版）を実施し、その後、個別相談により結果をフィードバックした。訓練課題については、本人の希望により、物品請求書作成、文書入力、ファイル整理を選定した。

第2回は、第1回の実施から約半年後に行った。初日から疲労のセルフマネジメント・トレーニングを行い、2日目の午後に振り返りを行った。訓練課題は、本人がOA作業を希望したことから、文書入力、検索修正を選定した。



備考) GW : グループワーク

図 2 - 8 7 M4さんに実施したトータルパッケージカリキュラム

### 3. 結果

#### (1) WCSTの結果

M4さんに実施したWCSTの結果を表 2 - 1 8 9 に示す。セッション 2 でCAが5に向上したが、ルールを推定できず、セッション 3 の後半で反応の乱れがみられた。セッション 4 で、カテゴリー名カードとポインティングデバイスを導入したことにより、最初は新たな手続きの導入による混乱が見られたものの反応は効率的になった。

以上の結果から、フィードバックへの感受性は良好だが、独力でルールを推定することが難しいこと、補完手段を導入した時の反応の乱れから、遂行機能障害が示唆された。また、補完手段の活用により反応が効率的になったが導入時に反応が乱れたことから、安定した作業遂行には十分な環境の整備と練習の機会が必要だと考えられた。

表 2 - 1 8 9 M4さんのWCST結果

セッション数	カテゴリー達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1	2	12	8
2	5	12	5
3	6	9	2
4 *	5	9	1

備考) \* : 補完手段としてカテゴリー名カードとポインティングデバイスを導入した。

#### (2) M-ワークサンプル (簡易版) の結果

M4さんに実施したM-ワークサンプル (簡易版) の実施結果を表 2 - 1 9 0 から表 2 - 1 9 2 に示す。第

1回については、数値チェックおよび数値入力、ファイル整理ではエラーは見られなかったものの、その他の作業ではエラーが現れた。作業日報集計のエラーは手続きの欠落であり、検索修正のエラーは修正項目の見落としである。文書入力のエラーは、覚え間違いによる入力ミスであり、これらのエラーからは、ワーキングメモリーの問題が推察された。

第2回については、数値チェックを除いて、平均正答率が向上した。数値チェックのエラーは、例えば、「5391」を「3591」に修正する課題など、類似した数字が連続する場合に見落とす傾向があった。作業日報集計のエラーは、「6」と「9」など形態が類似した数字の錯誤によるものであった。これらのエラーからは、ワーキングメモリー、視覚認知の問題が示唆された。

表2-190 M4さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック		物品請求書作成		作業日報集計	
	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回
実施の有無	○	○	○	○	○	○
平均正答率 (%)	100	83	83	100	24	76
エラー内容	見落とし		検索ミス		集計対象日ミス 転記ミス、0の未記入	

備考) - : 未実施。

表2-191 M4さんのOA作業における平均正答率と一内

課題名	数値入力		文書入力		コピー&ペースト		ファイル整理		検索修正	
	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回	第1回	第2回
実施の有無	○	○	○	○	○	-	○	-	○	-
平均正答率 (%)	100	100	40	100	75	-	100	-	40	-
エラー内容			入力ミス サイズ		範囲指定				見落とし	

備考) - : 未実施。

表2-192 M4さんの実務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	第1回	重さ計測	第2回
	実施の有無	-	
平均正答率 (%)	-		100
エラー内容			

備考) - : 未実施。

### (3) 支援方針の検討

第1回のトータルパッケージにおいて、作業における疲労のしやすさが把握されたことから、第2回については、疲労のセルフマネジメント・トレーニングを行うこととした。

### (4) 疲労のセルフマネジメント・トレーニング

#### (ア) 第1回の実施結果

初日の午後、過去に類似した作業の経験がある物品請求書作成を実施したが、表情から疲労度が高いと判断し、レベル1の試行途中で中止した。ついで、本人が希望した文書入力(図2-88)、ファイル整理(図

2-89)を実施した。文書入力については、文書の覚え間違いによるミスが見られたため、入力後の確認の徹底を促したが、ミスは減らなかった。休憩なく作業を継続しており、これらのエラーの出現は、疲労による影響と考えられた。午後には、ファイル整理を実施したが、作業後半、課題の難易度や疲労の影響から、正答率が下降傾向となった。

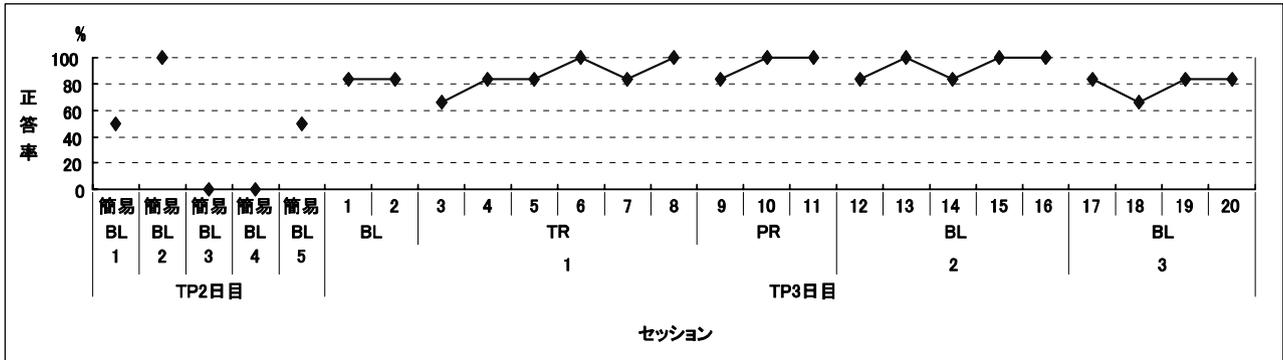


図 2-88 M4さんの文書入力結果

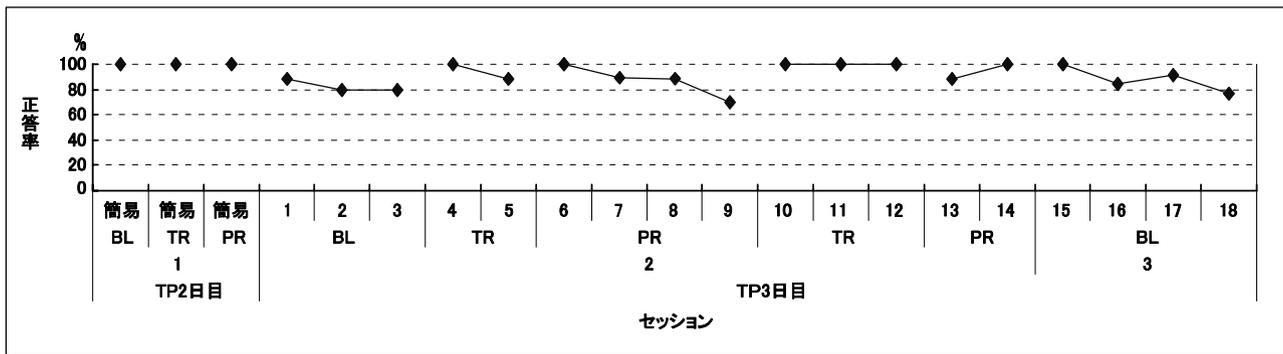


図 2-89 M4さんのファイル整理結果

(イ) 結果のフィードバック

M-ワークサンプル実施後、所属する施設の職員と本人に対し以下のフィードバックを行った。

- ・簡易な事務作業への対応可能性がある。
- ・作業を継続して行った時の疲労の影響が作業結果に現れている。
- ・本人は、休憩の取り方が下手だと感じていたため、安定した作業が可能な時間を意識し、ミスが出る前に自分で休憩を取ることが必要である。

(ウ) 第2回の実施結果

オリエンテーションの際に、疲労のセルフマネジメント・トレーニングの目的について説明し、休憩の取り方を意識的に練習すること、疲れを感じたら休憩を申し出ることを説明した。また、休憩を申し出た際には、自己の疲労度をチェックし休憩時間を申告するよう説明をした。

初日は、疲労のサインが把握された際に状態を確認させ、休憩時間の選択を促した。2日目は、本人は「疲れが出る前に早く休んでおきたい」と述べ、30~60分毎に5~10分程度の休憩を自発的に申告していたことか

ら、顕著な疲労は観察されなかった。作業については、文書入力レベル1で入力ミスが生じたが、エラー内容のメモと一試行ごとの読み上げ確認を徹底した結果、エラーは消失し作業が安定した。次に実施した検索修正では、同音異義語の入力ミスが生じたため訓練に移行したが、訓練途中で終了した。

(エ) 振り返り

第2回のトータルパッケージ最終日に、所属する施設の職員と共に本人に対しフィードバックを行った。M4さんは、第1回と第2回の違いについて「疲れる前に休みを取ろうと思った」「今回は何度も確認した」と述べている。また、トータルパッケージを2回体験したことについて、「この作業はこんな風にすればできるということが分かった。2回体験することができて良かった」と述べていた。

(5) MSFASによる情報収集の結果

第2回のトータルパッケージを実施した後、本人にMSFASへの記入を依頼した。M4さんは、過去における症状悪化の原因は仕事や対人関係のストレスであり、再発のサインを「疲労が強く出始める」「幻聴が聞こえ始める」と認識していた。また、ストレスを感じる場面としては、「仕事で同僚と意見が食い違うとき」「疲労がたまったとき」などを挙げていた。本人の記入内容からは、再発に影響を及ぼす要因として疲労を意識していることが読み取れた。

M4さんについては、1回目は疲労感が顕著であり課題の途中で作業を中止したが、2回目は、適切なタイミングで休憩を取ることで、作業に対する疲労の影響が軽減され安定した作業遂行が可能となった。1回目との違いについて、「2回目は疲れる前に休みを取ろうと思った」と述べており、MSFASの記入内容からも、疲労への認識が深まったことが推察された。

M4さんの場合、WCSTの結果からフィードバックへの感受性のよさが示唆されていたが、1回目トータルパッケージの実施を通じ、疲労と作業の関係についてフィードバックを受けたこと、その後、所属する施設において、ストレスに関する学習会を通じたフォローアップ指導を受けたことにより、疲労への認識が深まったものと考えられた。M4さんの事例は、トータルパッケージによるフィードバックの効果を示唆していると言えるであろう。

精神障害

易疲労性

就職に向けた支援

～ストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニングにより、  
モニタリングが可能となった事例～

易疲労性が高く、継続出勤や人間関係に課題のある精神障害者に対し、ストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニングを行った結果、ストレスや疲労のサインやそれらへの対処行動等をM-メモリーノートに整理し、対処行動を実践することが可能となった事例。

ストレス・疲労のセルフマネジメント

MSFAS

M-メモリーノート

1. 事例の概要

- (1) 年齢、性別：39歳、男性。
- (2) 障害状況：10代で統合失調症を発症。医療情報からは、現在の精神症状として、対人不安、緊張、被害念慮が指摘されていた。専門学校卒業後、工場や老人ホームなどでの就労経験があるが、仕事の負担が増えたり、ストレスにさらされると症状が悪化し入院する、というパターンを繰り返していた。
- (3) 神経心理学的検査結果：M5さんに実施したWAIS-R、および浜松方式高次脳機能スケールの結果を表2-193に示す。

M5

表2-193 M5さんの神経心理学的検査結果

Wechsler 成人知能検査 (WAIS-R)			
言語性下位検査	年齢別評価点	動作性下位検査	年齢別評価点
知識	10	絵画完成	10
数唱	7	絵画配列	8
単語	7	積木模様	6
算数	10	組合せ	6
理解	4	符号	9
類似	8		
言語性知能指数	85		
動作性知能指数	84		
全IQ	83		
浜松方式高次脳機能スケール		評価点	
見当識			10
数唱順唱			7
数唱逆唱			7
数唱学習			12
5単語即時想起			3
5単語5分後再生			0
類似問題			10
7シリーズ			9
動物名想起			13
仮名ひろい (無意味綴)			9
仮名ひろい (物語文)			14
物語文の意味把握			5
線の二等分			10
図形模写			9
図形5分後再生			6

備考) 両検査ともに職リハ機関にて実施。

WAIS-Rについては、理解、積木模様、組合せで低下が認められたことから、概念化、推理が苦手であることが示唆された。また、浜松方式高次脳機能スケールについては、5単語即時想起、5単語5分後再生、図形5分後再生で低下が認められ、即時記録、遅延記録の問題があることが示唆された。

## 2. 職リハサービスの目標と概要

### (1) 目標

職場におけるストレス・疲労の現れ方を把握し、対処行動を確立する。

### (2) カリキュラム

M5さんに実施したトータルパッケージのカリキュラムを表2-194に示す。M5さんについては、初日の午前中にMSFASの作成と個別相談を行い、その後、M-メモリーノート集中訓練、WCSTを実施した。1日目から2日目にかけて、本人の希望に沿って実務作業を中心にM-ワークサンプル（簡易版）を実施した。易疲労性が高く、3日目に体調不良を訴え早退をしたことから、4日目よりストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニングを導入した。訓練課題としては、M5さんの希望により、認知的負荷の低い、数値チェック、重さ計測を中心に選定した。

表2-194 M5さんに実施したトータルパッケージカリキュラム

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
9:45	-----			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			休憩の取り方について	GW	GW	GW	GW
10:15	MSFAS作成 (本人用A~D)  個別相談 (MSFASによる聞き取り)			相談 ・重さ計測 (L3~L5)	・数値チェック (L2~L5)	・重さ計測 (L1~L2)  ・数値チェック (L3)	相談 (MSFASの作成)  MNの整理	相談 ・重さ計測 (L3~L5)  ・数値チェック (L3)
11:45- 12:00	相談			相談	相談	相談	相談	相談
13:00	WCST  メモリーノート集中訓練	個別相談(MSFASのEシートによる聞き取り)	・重さ計測 (L3)	・プラグタツ組立 (L1)	・ナブキン折り (L1~L2)	・数値チェック (L3~L6)	・ピッキング (L1)	・重さ計測 (L5)
14:00	【簡易評価】 ・数値チェック ・数値入力	【簡易評価】 ・ピッキング ・重さ計測 ・プラグタツ ・ナブキン 【訓練版】 ・重さ計測 (L1~L2)	* 体調不良により、早退。	・数値チェック (L1~L2)	・重さ計測 (L4~L5)	・重さ計測 (L3~L5)  ・物品請求書作成 (L1)	・物品請求書作成 (L1)	・重さ計測 (L1~L2)
15:15	相談	相談		相談	相談	相談	相談	相談
15:30~ 15:45	GW	GW		GW	GW	GW	GW	GW

備考) GW : グループワーク

## 3. 結果

### (1) WCSTの結果

M5さんに実施したWCSTの結果を表2-195に示す。エラーの内容としては、セッション1、2で「形」

が想起しにくく保続性エラーが続いたことが特徴的である。特に、セッション2では「形」への正反応を継続できず保続性エラーが増えておりCAは1にとどまった。M5さんからは、「自分の反応を思い出そうとしたができなかった」という内観を確認した。そこで、セッション3で、カテゴリー名カードとポインティングデバイスを導入したところ、保続性エラーが減少しCAは5となり、カテゴリー変更順序の適切な推測が可能となった。M5さんからは、「カードがあると考えがまとまり易くて楽である」という内観を確認した。

以上の結果から、ワーキングメモリーの低下と視覚的な補完手段の有効性が推測された。なお、セッション3で補完手段を導入したが、カテゴリー変更時に試行錯誤が見られたことから、補完手段を効果的に活用するには十分な練習の機会を設けることが必要だと考えられた。

表 2-195 M5さんのWCST結果

セッション数	カテゴリー達成数 (CA)	非保続性エラー	保続性エラー
1	2	12	13
2	1	19	20
3*	5	14	2

備考) \* : 補完手段としてカテゴリー名カードとポインティングデバイスを導入した。

(2) M-メモリーノート集中訓練の結果

M5さんに実施したM-メモリーノート集中訓練の結果を、表2-196、図2-90に示す。参照の訓練前の評価期 (BL) で、「schedule」と「to-do list」を混同していたことから、訓練期 (TR) に移行し、各項目の弁別のためのキーワードを説明した。構成、記入の訓練前の評価期 (BL) では、いずれも1ブロック目にエラーが生じたが、2ブロック目は100%の正答率となっている。トータルパッケージ実施期間中は、キーワードを強調した指示を出されることで自発的なM-メモリーノートの参照、記入ができ、書き分けに問題は見られなかった。

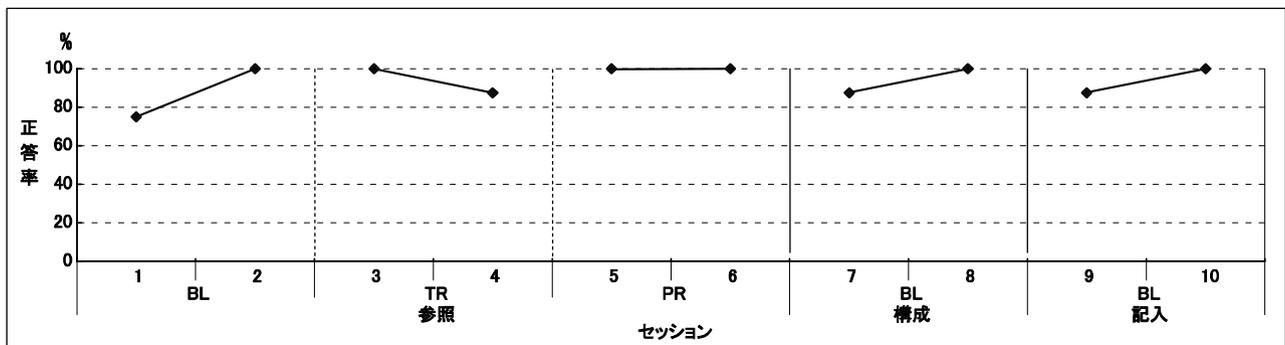


図 2-90 M5さんのM-メモリーノート集中訓練の結果

表 2-196 M5さんの参照・構成・記入におけるブロック数と平均正答率

	参照			構成			記入		
	BL	TR*	PR	BL	TR	PR	BL	TR	PR
セッション数	2	2	2	2	—	—	2	—	—
平均正答率	88	94	100	94	—	—	94	—	—

備考) \*：付加的指導として、各項目の弁別のためのキーワードを説明した。

## (3) M-ワークサンプル（簡易版）の結果

M5さんに実施したM-ワークサンプル（簡易版）の結果を表2-197～表2-199に示す。M5さんは、事務作業、OA作業への苦手意識が強く、本人の希望により実務作業を中心に実施した。ナブキン折りについては眼と手の共応動作が難しく、手順の誤りが見られたが、その他の作業課題については安定して遂行することができ、簡易な照合作業と実務作業への対応可能性が示唆された。

表 2-197 M5さんの事務作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値チェック	物品請求書作成	作業日報集計	ラベル作成
実施の有無	○	—	—	—
平均正答率 (%)	100	—	—	—
エラー内容	合計金額の修正忘れ			

備考) —：未実施。

表 2-198 M5さんのOA作業における平均正答率とエラー内容

課題名	数値入力	文書入力	北へ&へ-スト	ファイル整理	検索修正
実施の有無	○	—	—	—	—
平均正答率 (%)	100	—	—	—	—
エラー内容	—				

備考) —：未実施。

表 2-199 M5さんの実務作業における平均正答率とエラー内容

課題	ピッキング	重さ計測	プラグタップ	ナブキン折り
実施の有無	○	○	○	○
平均正答率 (%)	100	100	100	67
エラー内容	手順の誤り、忘れ			

備考) —：未実施。

## (4) MSFASによる情報収集の結果

M5さんは、ストレスや疲労が精神症状の再発の原因となっていることを認識していた。ストレス・疲労を感じやすい状況として、細かい作業や軽作業、PC作業を続けていると疲れること、知らない場所、人が多い場所、職場の人間関係などにストレスを感じていることが記述されていた。また対処行動としては、誰かが休憩の声をかけてくれるのを待っている、仕事を休む、などの消極的な行動をとっていることが把握された。ストレスや疲労のサインとしては、頭がぼーっとする、周囲が気になる、イライラする、といった変化を自覚していた。

MSFASを作成後、M5さんからは、「これで自分のことをわかってもらえるのですっきりした」という発言を得た。

(5) 支援方針の検討

M5さんの場合、これまでの経過より、不安や疲労が強くなると出勤が不安定になることが把握されていた。そこで、ストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニングを実施することにより、職場におけるストレス・疲労の現れ方を把握し、適切な対処行動を形成することをねらいとした。

(6) ストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニング

(ア) 対処行動確立の必要性に関する相談

M5さんについては、初めての場面や苦手な作業で不安が生起するが、「我慢する、頑張る」という対処行動をとっていた。その結果、ストレス・疲労が蓄積することで幻聴が生じ始め、早退、不眠、被害的な言動が生じ、欠勤につながっていることが予想された。そこで、トータルパッケージ開始4日目の朝のグループワークにおいて、指導者が作成した図2-91の対処方法検討シートをもとに、疲労が作業に及ぼす影響を説明し、望ましい休憩のとり方について話し合った。また、ストレス・疲労のマネジメントトレーニングの目的について説明し、どのような場面でストレスや疲労が生じるのか整理をするために、ストレスや疲労を感じる状況と、そのときの心や身体のサインを意識するよう伝えた。

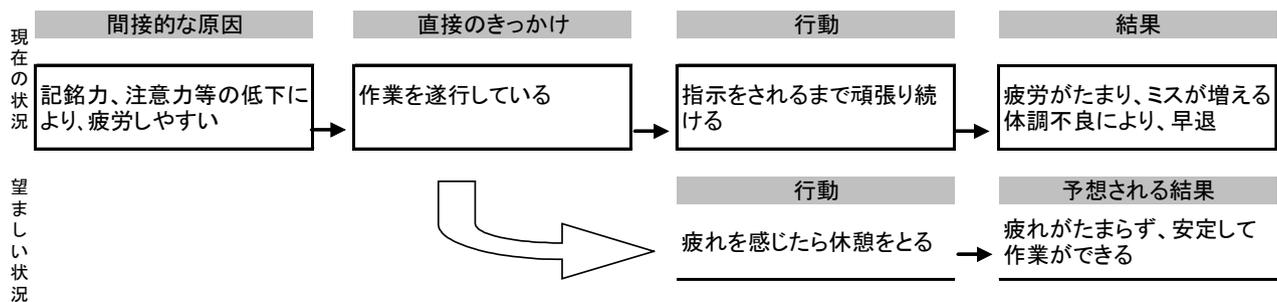


図2-91 M5さんに提示した対処方法検討シート

(イ) 対処行動確立に向けた支援

トータルパッケージの4日目から、休憩行動確立のためのセルフマネジメント・トレーニングを行った。ストレスや疲労を感じたら、意識的に休憩を申し出ること、ストレスや疲労のサインが把握された場合には指導者からフィードバックをし、休憩を助言することを約束した。休憩時間については、5分、10分、15分の中から本人に選択を促した。その結果、M5さんは、自発的にストレスや疲労が生じる作業、サインや幻聴の有無を指導者に伝え、M-メモリーノートのメモ欄に整理をした。この結果、認知的負荷の軽い、重さ計測、数値チェック課題については、30分に10分程度の間隔で、自発的に休憩を宣言できるようになった。

また、M5さんから作業遂行上のストレスについて訴えがあったことから、作業上の認知的負荷を軽減するために、次の3点について補完方法確立の支援を行った。

- ・ 口頭指示の欠落に対して、作業メモを活用する。

- ・時間が経過すると作業手順が不安定になる問題に対して、作業内容記録表を活用する。
- ・数字の照合ミスに対して、読み上げ確認を行う。

これらの休憩行動や補完方法が定着した結果、作業遂行は安定した。また、M5さんからは、「休憩を取るとストレスが低くなった」「工夫をすることで、作業がやりやすくなった」という内観を得た。

#### (ウ) 振り返り

振り返りの相談では、対処方法検討シートを活用し、ストレス・疲労が生じる状況と対処行動について、相談をしながら整理した。疲労について整理した対処方法検討シートを図2-92に示す。M5さんは、トータルパッケージを体験した結果、幻聴と疲労の関係性について、「10割で仕事をしていると、疲れがでて、幻聴が出てくることが分かった」と整理をした。そこで、疲労が生じる背景にある要因について話し合い、指導者から、認知障害（特に記憶障害）との関係を説明した。次に、指導者からトータルパッケージを振り返りながら、対処行動と予想される結果を整理するよう助言した。M5さんは、①こまめに休憩を取る、②手順書を作成する、③メモを活用するという3つの方法を挙げ、シートを作成した後、「その結果、仕事が楽しくなり、長続きすることが分かった」と発言した。

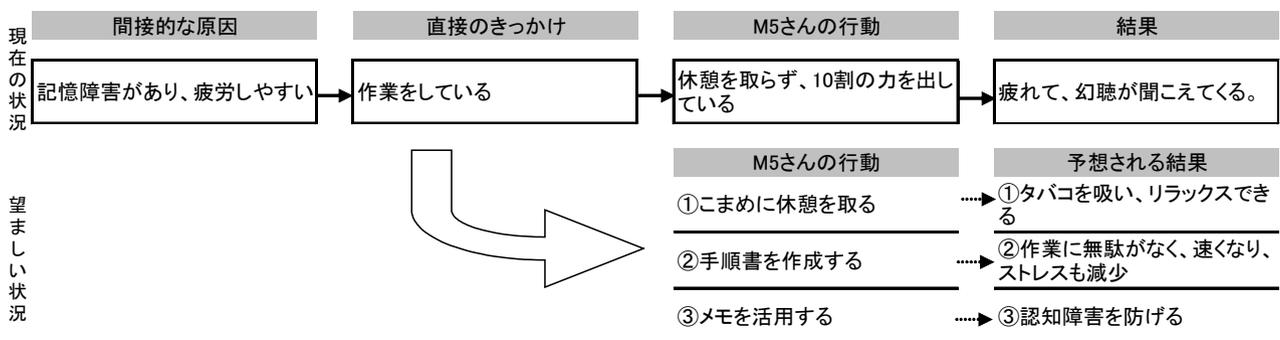


図2-92 M5さんが作成した対処方法検討シート①（疲労）

さらに、M5さんから、「作業場面での対処方法は分かったが、職場では人間関係がストレスになる」という訴えがあったことから、この点についても、対処方法検討シートを活用し整理することを助言した。M5さんの話を聞きながら、現在の状況、背景にある原因、対処方法について順に記入を促した。M5さんが作成した対処方法検討シートを、図2-93に示した。職場の人間関係については、上司や同僚から作業習得の遅さを指摘されることで、指摘をした人が嫌いになり、出勤しづらくなることが明らかとなった。背景にある要因については、傷つきやすい性格、仕事がなかなか覚えられない、障害を隠して働いていたこと、の3点を挙げ、対処方法としては、①休憩を取って冷静になる、②発想を転換する、③手順書やメモを取りながら仕事をする、の3つの方法を記入した。図2-93の対処方法検討シートを作成した後、M5さんからは、「対処方法検討シートの現在の状況に書いたことは、過去の自分の状態である」という発言があり、背景にある障害と対処方法に気づいた自分について、「成長したなあ」と自己強化する発言が確認された。

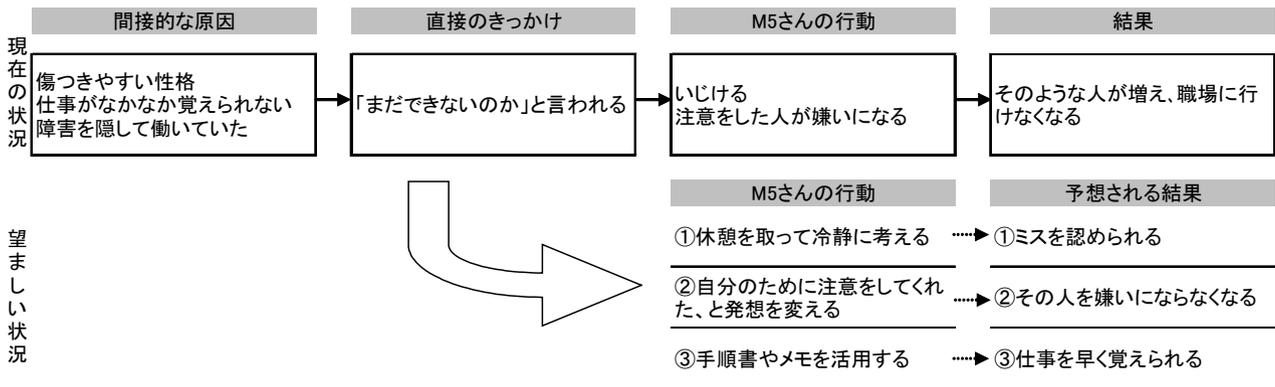


図 2-9-3 M5さんが作成した対処方法検討シート②（職場の人間関係）

その後M5さんは、自分の苦手なことを周囲の人に説明する資料として、自ら作成した対処方法検討シートを持ち帰ることを希望した。

M5さんの場合、ストレス・疲労のセルフマネジメント・トレーニングを導入したことで、それらが生じる状況やサインをモニタリングし、職場でのストレスや疲労が生じる過程と対処行動を整理できるようになった。

主なポイントとしては、次の点が挙げられる。

①認知的負荷を段階的に調整できるM-ワークサンプルを活用したことにより、ストレスや疲労が蓄積する前に、段階的にそれらが生じやすい作業や蓄積したときの心身の状態を経験することができ、ストレス・疲労に気づきやすくなったこと。

②M-メモリーノートの活用により、各作業課題のストレス度、ストレスや疲労のサイン、有効だった補完手段、休憩時間を整理することができたこと。

③MSFASを活用し、機能分析・課題分析の方法を用いて、ストレスが生じる過程を視覚的に整理したことで、人間関係の問題の背景には、ワーキングメモリーの低下という認知障害が影響を及ぼしていることが明らかとなったこと。

特に、M5さんについては、休憩時間や対処行動を考えると、過去に記録したM-メモリーノートから、M-メモリーノートがスケジュール管理だけでなく、ストレスや疲労に関する行動管理のツールとして機能したことが示唆された。

また、一般に精神障害を有する人の離職要因として職場の人間関係の問題が指摘されることが多いが、M5さんの場合、支援者が認知障害に配慮する必要性を示唆していると考えられた。