

## 第2節 幕張ストレス・疲労アセスメントシート（MSFAS）

### 1. 幕張ストレス・疲労アセスメントシートの開発経過

#### （1）これまでの経過

障害者職業総合センター評価・相談研究部門では、精神障害や高次脳機能障害を有する人に対する評価技法の開発を目的とし、職場や作業場面でのストレスや疲労の現れ方を把握し、それらのマネジメント方法を検討するツールとして、「幕張ストレス・疲労アセスメントシート（旧版）（以下、「旧 MSFAS」という。）」を開発してきた。これまでの開発では、職業リハビリテーションの専門家を旧 MSFAS の主たる利用者と設定し、職業リハビリテーション・サービスの実施場面での評価や支援計画の立案等を中心として活用方法の検討を行ってきた（参照；「精神障害者等を中心とする職業リハビリテーション技法に関する総合的研究（中間報告書）」）。

#### （2）これまでのシートの目的と構成、活用方法

旧 MSFAS は、応用行動分析の基本的アプローチである機能分析の手法を取り入れ、ストレスや疲労状態の生起過程を機能的に整理し、支援計画を立案・実施するものである。作成にあたっては、次の視点を基本としている。

- ・ストレスや疲労の生起を環境との相互作用の視点から捉える。
- ・本人の興味や関心など、ストレスや疲労の解消につながる緩衝要因の把握を重視する。
- ・精神障害だけではなく、多様な障害を有する人に活用できるものとする。

これらの作成方針を基本としながら、旧 MSFAS は、大きく3つのパートから構成されていた。一つは、本人や家族、支援者への聞き取りを中心とした情報収集・整理の様式（①フェイスシート②病気と健康に関する基礎情報③生活歴④興味・関心⑤支援体制⑥ストレス・疲労に関する周辺情報）、もう一つは、相談や指導・支援場面等で見られた対処行動について記録する様式（⑦対処行動観察記録表）、そして、ストレスや疲労の生起過程を分析し支援計画を立案する様式（⑧機能分析と⑨支援計画）である。

また、旧 MSFAS では、これらの内容を記入し活用する方法として、職業リハビリテーション専門家を中心に、面接や相談、行動観察等による情報の収集整理を基本とした。さらに旧 MSFAS を活用する場面については、面接や相談をはじめ、あらゆる職業リハビリテーション・サービスの現場を想定した。

旧 MSFAS の具体的な活用手続きを、表2-2-1のような手続きを想定し、試行を行ってきた。

表 2-2-1. 旧 MSFAS の活用手続き

step	内 容
a :	本人に対し、MSFAS の機能と目的を説明する。ニーズを確認し、同意を得る。
b :	本人、支援者との面接により、MSFAS に基き、情報を収集・整理する。
c :	実際に作業を行う中で、ストレスや疲労の現れ方について情報収集する。
d :	収集した情報をもとに、個人に特有のストレスや疲労の生起過程を分析する。
e :	「現状」を「目標」である望ましい状態に変えるための「対応案」を検討する。
f :	e で検討したアプローチをもとに、本人とともに、支援計画を作成する。
g :	経過を把握し、支援計画を修正する。
h :	支援の終了時に、本人とともに総括をする。
i :	支援者により、支援の振り返りを行なう。

### (3) 試行実施における問題点

旧 MSFAS は、障害者職業総合センター職業センター利用者を対象に、職業センターの職業カウンセラーが行うサービスや幾つかの精神障害者の福祉機関等で、試行を行った。

その結果、旧 MSFAS に含まれる項目や様式の目的については、一定の評価がなされたものの、次のような点について、問題点として指摘された。

- ①記入に要する時間や人的コストが高く、効率的な利用が難しい。
- ②機能分析や支援計画の様式は、専門家でも記入することが難しい。
- ③対処行動観察記録表は観察の場面や観察後の活用方法がわかりにくい。
- ④全体にこれまで情報収集用の様式等と重複する項目が多く、業務上の負荷が高い。

一方で、これらの様式のうち情報収集・整理の様式群については、比較的経験の浅い専門家が作成しても、対象者本人が作成しても、時間的にも内容的にもそれほど大きな差は見られなかったという試行結果も報告された。

これらの指摘を受け、旧 MSFAS の問題点を改善し、より効率的かつ機能的なものとするため、以下のような改訂を行うこととした。

## 2. MSFAS の改訂

旧 MSFAS の試行結果から、ストレス・疲労の捉え方や対処行動の確立に向けた具体的な支援方法の検討に役立つことを大きな目的として、「幕張ストレス・疲労アセスメントシート（改訂版）（Makuhari Stress Fatigue Assessment Sheet. 以下 MSFAS という）」を作成することとした。改訂版の作成にあたっては、ストレスや疲労に関する情報収集に主眼をおくのではなく、ストレス・疲労に関する自己理解の促進や、具体的な対処行動の提案とその確立に向けた支援に繋がるものを指向することとした。

そのため、ストレス・疲労の生起については、単に個人内の状態の変化と捉えるのではなく、認知障害をはじめとした個々の障害状況と環境との相互関係の中で生じる認知や体調等を含めた障害の現れ方の変化として考えること、また、それらへの対処行動を個々人の持つ行動特性として受けとめるのではなく、これまでの生活の中で生じた変化に対し個人が学習してきた行動の一つとして捉える等、応用行動分析的な視点をより多く取り入れることとした。

このような視点に立つことで、ストレス・疲労の生起については、環境や個人への働きかけにより防止したり回避できる可能性のあるものと考えられる。また、対処行動についても、行動の選択肢の提示等により対処行動のレパートリーを増やし、より適切な行動を学習できる可能性があると考えられる。改訂した MSFAS については、巻末『資料 1』に示した。

本節では、MSFAS の改訂にあたって、取り入れた考え方・視点について整理したうえで、MSFAS の基本的なコンセプトや概要、詳細な内容について解説を行う。

#### (1) ストレス・疲労と職業生活

一般に、ストレスや疲労のセルフマネジメントをすることは、自分自身の作業能力を十分に職業生活の中で発揮し、生活の質の向上を果たすための必須能力であると考えられる。障害者が、ストレスや疲労を適切にセルフマネジメントするためには、自分自身の障害やストレス・疲労による障害への影響等について、よく理解しておくことが必要となる。また、自分自身の労働意欲がどんなふうな状況になっているのか、作業遂行力がきちんと今日も維持されているのか、といった個人内の状態の変化についても意識をしていく必要がある。特に、精神障害等により不安定な状態が生じやすい障害特性がある場合には、過度なストレス・疲労による疾病の再発といった点についても注意を向け、その予防に向けて意識的に生活をしていくことも求められる。

#### (2) ストレス・疲労と認知障害

精神障害者や高次脳機能障害者に対し、職業リハビリテーション・サービスを実施する際には、他の身体障害者や知的障害者以上に、ストレスや疲労についての把握とアプローチの必要性が指摘されている。

また、これらの精神障害者や高次脳機能障害者には、遂行機能障害や記憶の障害といった認知の障害がみられることも多い。このような認知の障害は、それ自体が疲労やストレスに繋がる場合もありえるが、日々懸命に仕事をするによりストレスや疲労が発生することもありえる。認知の障害とストレス・疲労の発生が同時に生じている場合に、どのように対処していくかが、これらの障害特性を有する者のストレス・疲労の対処行動を支援するうえで、特異的な問題と考えることができる。認知障害により疲労やストレスへの対処行動がうまくとれない場合に、不適切な疲労やストレスへの不適切な対処行動を続けると、認知障害にさらに悪影響を及ぼしたり、却ってストレスを増幅するような結果にも繋がってしまう。このような悪循環が、ストレス・疲労の蓄積という状態と考えられる。

認知障害による不適切な対処行動が、ストレスや疲労を招き、これがさらに認知障害を悪化させ、ストレスや疲労を蓄積させていく。このような悪循環が幾重にも重なることで、本人自身では解決困難な状況に陥ってしまう。その結果、「明日はもう仕事には行けない」、「しばらく会社の同僚の顔は見たくない」、といった状況も現れてくる。特に、精神障害者の場合には、そのようなストレスや疲労が蓄積していく中で、病気の再発という好ましくない事態に陥る事例も多く見られている。

(ア) ストレス過程の機能分析

ストレス過程を、応用行動分析の基本的な分析手法である機能分析を用いて分析すると、図2-2-1のようになる。図内のストレス過程には、職場内での病気の説明というコミュニケーション場面を例とした。

まず、この障害者が、同僚に病気を話さずに勤めているという状況にある。そのような状況の中、何日か続けて休んだことや本人が発病して入院していた時のことを同僚から聞かれる、という場面を想定して欲しい。その時、障害者本人の中に、不安感が生じ、同時に同僚に対して、つっけんどんな態度で「プライバシーに干渉しないで」と答えてしまった。すると、同僚は驚いてとても嫌な顔をした、という展開であったとしよう。

その結果、過去のことを聞かれたことそのもののストレスに加えて、自分のとった対処行動の結果、嫌な顔をされてしまいマイナスの人間関係というストレスも重なり、ストレスが蓄積していくこととなった。

しかし、本人がやむを得ずとった対処行動は本人の状況事象

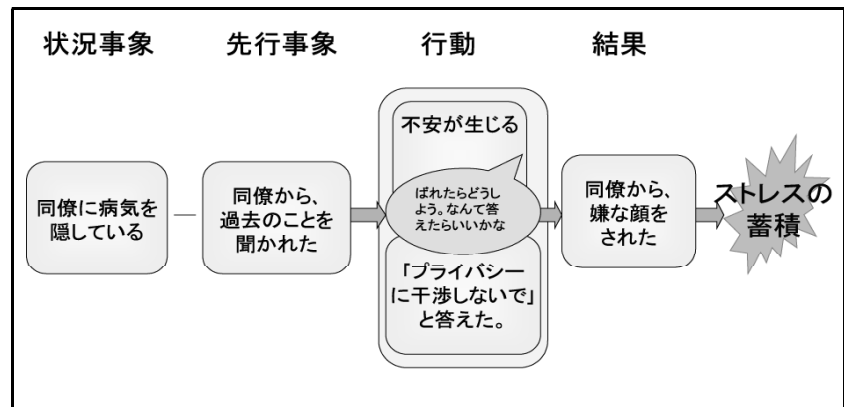


図2-2-1. ストレス過程の機能分析

を何も解決しておらず、ストレスは蓄積されたままとなっており、再び同様のきっかけが生じた時には、さらに大きなストレスとして本人にのしかかってくる可能性がある。これが現状のストレスの機能分析の一例である。

(イ) 疲労過程の機能分析

疲労過程の機能分析を行うと図2-2-2のようになる。図内の疲労過程は、暖かな日のOA作業において疲労している場面の例である。

ある春先のとても暖かな日にパソコンを使って仕事をしている人がある。一人で黙々とデータ入力をしていると、

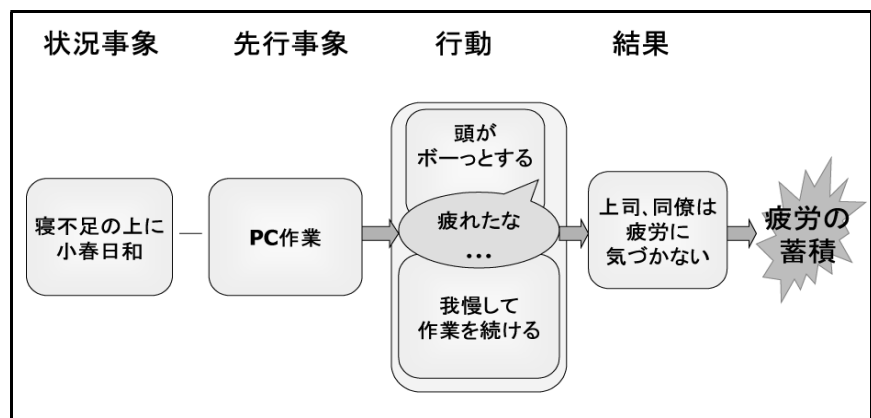


図2-2-2. 疲労過程の機能分析

だんだん頭がボーッとしてくる。このとき、本人は「ああ、疲れたな」と感じているが、みんな頑張っている様子もあり、我慢して作業を続けていく。同僚や上司は、本人の疲労に気付かず、誰にも気

遣いをもらえないまま疲労が蓄積していくという結果となっている。

このような状況が高次脳機能障害者等の場合には、疲労が認知障害の現れにつながり、例えば作業上のミスとなって、大きなマイナスとなることも考えられる。これが疲労過程の機能分析の一例である。

#### (ウ) ストレス・疲労に対する対処行動の捉え方

ストレス・疲労に対する対処行動は、「個人がこれまでに学習してきた必ずしも適切とはいえない行動」をも含んでいることに気づく。

例えば、(ア)(イ)で分析したように、ストレス・疲労への対処行動には、つっけんどんな態度をとったり、我慢をして作業を続けるなどの他にも、自分で何とかしようとする、ミスを隠そうとするなどのように事業所によっては問題行動と判断される可能性があるものも多い。このような行動を、応用行動分析的な視点では、「ミスを出して怒られる」というストレスを回避するために、これまでに本人が学習してきた対処行動であると捉えることができる。このような行動を、ストレスや疲労に対して学習された対処行動と捉えると、他の対処行動を行動レパトリーとして学習することで、ストレスや疲労に対する対処の仕方を広げることが可能となる。

このような行動に対し、新たな対処行動として、「自分自身の病気についての説明の仕方をあらかじめ決めておき、同僚から質問された際には、準備していた説明を行うようにする方法」や「頭がボーッとしてきたことを上司に話し、5分間休憩を申し出る方法」が、より適切なものと考えられるが、このような方法についてあらかじめ練習したり準備を整えることで、これまでとは異なる対処行動のレパトリーを獲得することが可能となる。

このように対処行動を応用行動分析的な視点で捉えると、ストレスや疲労に対するこれまでに学習された対処行動が、必ずしも適切とはいえない行動である場合には、新たな行動レパトリーを検討し、そのために必要な準備・練習を重ねることにより、対象者本人が実際の場面で選択できる行動の選択肢を拡大することができると考えられる。

### (3) MSFAS の開発と機能の基本的コンセプト

MSFAS の改訂にあたっては、大きく 3 つの基本的なコンセプトを持った。

第一の視点は、環境を包括的に把握するという点である。生活の中のどの場面でどんな条件が重なると、その人にストレスや疲労を与えられるのか、その人はストレスや疲労を感じるのか等、一人一人のストレス過程や疲労過程はさまざまである。そのため、ある人がさらされている環境を網羅的に把握し、個々人の全体像を捉えていくことが必要である。

第二の視点は、ストレスや疲労の指標を明確にすることである。個人の障害の特性や性格特徴あるいは生活の中での行動傾向等を把握し、それらがストレス・疲労との関係の中で現れてくるものなのか、ストレス・疲労とどのように結びついているのかを捉えることを重視した。

第三の視点は、ストレス・疲労の解消方法を検討し、解決策を講じる点である。一人一人の興味や

関心、ストレスの発散のために行っている具体的な方法等を把握した上で、さらに効果的な方法を検討し、実践に結びつけていくということが、職業リハビリテーション・サービスの充実といった観点からも不可欠である。

また、これらの視点を実現するには、疲労・ストレスという非常に個人的な体験について対処していくこととなるため、これらの検討・提案が支援者からの押しつけとならないよう、個人と支援者が課題を共有して検討できるよう工夫されている。

#### (4) MSFAS の目的

MSFAS は、障害者と支援者が、職場適応という目標の妨げとなるストレスや疲労を分析し、具体的な対処行動や環境整備の方法について具体的に検討・計画し、効率的な職業リハビリテーションが実施できることを目指している。端的に言えば、障害者本人と支援者を具体的な支援で結びつける架け橋的な機能を果たすことを目指している。

これを実現するため、MSFAS は『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→対処行動確立に向けた支援計画の作成』といった過程を経る。これらの過程を、障害者本人が上手く自分自身の力で行っていきけるよう支援者は支援していくこととなる。

これらの目的に対し、障害者本人と支援者が協力して取り組むためには、目的について共通認識を持つことが必須である。そこで、図2-2-3に、MSFAS を活用する際に利用者に提示する活用のねらいをまとめた。

- ・どんな時に、ストレスを感じたり、疲れやすいのかを知る。
- ・ストレスを感じたり、疲れたときの、心や体のサインを知る。
- ・ストレスや疲れをためないための対処方法を考える。

図2-2-3. MSFAS を活用するねらい

#### (5) MSFAS の概要

MSFAS では、利用者と支援者が互いに協力しながら、具体的なストレスや疲労への対処方法を確立していく。そのため、MSFAS は、「利用者用シート」と「支援者用（相談用）シート」の2部構成となっている。「利用者用シート」は、対象者本人や家族が作成し、「支援者用（相談用）シート」は支援者が対象者本人や家族等との面接・相談、作業中の状況等を把握した結果を基に作成するものである。

「利用者用シート」は、ストレス・疲労に関連する周辺情報を整理する様式から、病気・障害の状況やストレス・疲労の現状等を把握する様式までの6種（表2-2-2のA～F）から構成されている。

「支援者用（相談用）シート」は、医療情報やリハビリテーションの経過等を整理するシートから、ストレス・疲労の機能分析や支援計画を立案するシートまで7種（表2-2-2のG～M）から構成されている。

これらのシートは、対象者の状況やニーズに合わせて選択し、組み合わせて用いることも可能である。

表 2-2-2. MSFAS の構成

<利用者用シート>	<支援者用（相談用）シート>
A 自分の生活習慣・健康状態をチェックする	G 医療情報整理シート
B ストレスや疲労の解消方法を考える	H ストレス・疲労に関する探索シート
C ソーシャルサポートについて考える	I 服薬／治療・リハビリの経過整理シート
D これまで携わった仕事について考える	J 支援手続きの課題分析シート
E 病気・障害に関する情報を整理する	K 対処方法の検討シート
F ストレスや疲労が生じる状況について整理する	L 支援計画立案シート
	M フェイスシート

#### (6) MSFAS における各シートの内容と機能

利用者用のシートは全部で 6 種類、A から F まで分かれている。

自分自身のことを他者に伝えることは、非常にストレスフルな行動である。病気のことや自分の生活のこと、自分のプライベートな情報について話をするには、だれにとっても大きなストレスを伴うことである。MSFAS ではこのようなストレスに配慮し、利用者用シートを比較的負荷の低い周辺情報から、徐々に課題に向き合っ、実際の解決策を検討するために必要な課題に直接関係する本質的情報を得る、負荷を少しずつ高めていくよう配列している。また、これらの様式はそれぞれ単独で記入できるよう作られている。記入の順番として、A から F の順序を基本としているが利用者が興味のあるもの、情報を整理してみたいものがあれば、順番にこだわらず活用することができる。個々の状況やニーズに合わせて柔軟に順序や組み合わせを変えて用いることができる。

A のシートは、自分の生活習慣・健康状態をチェックするものである。このシートは、生活習慣や健康状態がストレス・疲労の内的な環境因として作用するという考え方から、これらの情報を整理するために用意されている。特に、睡眠時間や食事の時間が乱れると、それ自体がストレスや疲労の原因になったり、ストレスや疲労の影響が現れやすくなる。自分自身の適性な生活習慣はどのようなものか、生活習慣が乱れた時はどのようなようになるのかを、質問に答えていくことで整理できる。

B のシートは、ストレスや疲労を解消する方法を考えるものである。自分にとって気持ちのいい、心軽やかになるような状況を整理することで、この後のシートで直面するより難しい問題についても取り組みやすくなるよう配置されている。このシートでは、ストレス・疲労の解消方法として自分が行っていることをピックアップすることで、自分の趣味、得意なこと、好きな物、興味のあることを捉え直し、日々の余暇の過ごし方というあまり意識することのない情報を整理することができる。

C のシートは、ソーシャルサポートについて考えるものである。利用者は、ストレスや疲労がたまった時、自分自身では十分に対応することができないことも多い。友達に相談すること、あるいは家族に訴えかけることで、多少なりともストレスや疲労が緩和されることもある。誰に、どのように話をして

いくつか、日頃自分自身が頼りにしている人は誰なのかといったようなことを、整理できる。特に、障害者の場合には、様々な機関に支援を受けていることも多いことから、相談機関や利用の頻度、担当者等の情報を整理することができる。

Dのシートは、これまでに携わった仕事について考えるものである。職場というのは非常にストレスの高い場面である。自分自身がこれまでに就いた仕事の中で、ストレスを感じたこと、あるいは楽しかったこと、仕事を辞めた時の原因等を整理することで、自分自身が何にストレスを感じ易いのか、何をどの程度続けると疲れるのかといったことを考えることができるシートとなっている。

Eのシートは、病気・障害に関する情報を整理する様式である。自分自身が、自分の病気や障害をどのように考えているのか、病気になったり障害をうけた前後で、自分自身がどのように変わったのか、自分自身が病気や障害の影響を強く感じた時、どのように対処してきたか、どのような支援をうけてきたのかということ整理するものである。特に、精神障害者の場合には、病気が再発したり悪化したと感じた時には、自分の周りではどのようなことが起きていたのかという情報も整理できるよう作成されている。さらに、リハビリや服薬によって障害を軽減している場合、またそれらを自己管理している場合には、服薬状況を明確に把握することで、自分自身のストレスや疲労に対処できる可能性がある。そのため、自分自身の服薬状況についても整理することができるようになっている。また、「支援者用（相談用）シート」に服薬状況を含めた治療の経過を時系列で整理し、障害の表れ方や服薬により障害を調整してきた過程を整理する様式がある。Eのシートの最後には、その相談用シートの利用ニーズを確認する質問が設定されている。

Fのシートはストレスや疲労に関する利用者の考えを整理するものである。自分自身がストレスや疲労を感じたりする状況はどういう状況か、そのときに自分はどのようなふうに行動するのか、周囲はどのように受け止めていると感じたのか等について整理する。特に、自分自身がストレスや疲れを感じた時に何かサインがあるのか、自覚症状が何かあるのかという情報についてもチェックすることが求められており、一つの重要な指標・サインに関する情報に繋がっている。

支援者用シートは7種類のシートから構成されている。

支援者用シートは利用者やその家族等と協同で作成していくものである。そのため、ストレスや疲労に直接影響を及ぼすような本質的な情報を十分に聴取できるよう、細かな部分まで記入することにした。特に、支援を立案する際に、利用者との相談の中で、利用者の同意を得ながらストレス・疲労への対処行動の確立に向けた支援方法を計画できるように工夫されている。

Gのシートは、医療情報を整理するシートである。このシートでは、医療情報として利用者や家族が医師から聞いた診断や障害部位、高次脳機能障害の場合であればCTやMRI等の脳画像の診断の結果等を整理できる。また、高次脳機能障害、精神障害の方の場合、様々な神経心理学的な検査の結果についても整理できるようになっている。

Hのシートは、ストレス・疲労に関する探索シートである。このシートは利用者から聴取した状況



や行動観察の結果を他者から見た状況として整理をしていくものである。これを利用者が整理したストレス・疲労に関するシートと対比をし、異なっている部分を把握し、利用者と他者から見た状況を調整していく相談等で役立てることができる。

Iのシートは、服薬や治療・リハビリの経過を整理するものである。これは利用者からのニーズを受けて治療経過や服薬経過を整理する場合に用いるものと考えているが、薬の種類や量の変化、いつ頃どのように変更されたのか、利用者にもその時どのような状況が発生していたのかを整理し、服薬の経過からストレスや疲労との関係性を把握・検討することができるものである。また、治療・リハビリの経過を整理するシートでは、リハビリの経過や内容等を時系列的に書き込むことでリハビリテーション段階の把握や今後の見通しを考える際に役立つ。

Jのシートは、支援手続きを課題分析するためのシートである。この部分では、まずストレスが発生している現状の機能分析を行った後、そのストレス・疲労の現状を改善していくための目標をたてる。次に、現状から改善目標に向かって何をどのように変えていくのか、どう変えるとストレスや疲労のセルフマネジメントが可能となるのかを具体的に検討するシートとなっている。

Kのシートは、対処方法の検討シートである。これはJの課題分析シートで整理した問題点や具体化した支援方法について、相談の中で利用者自身が、再度現状を分析していく際に用いる。支援者は、このシートを使ってJのシートで検討した支援方法を利用者と一緒に再検討する。この時、支援者は利用者が適切と考える対処方法は何か、その方法を選択することでどんな結果が予測されるのか等についても整理していく。そして、利用者にとって良い方法を選択し、支援者とともに実践の方法を検討する。このような相談場面でこのシートを活用すると、対処方法の適切な選択という方法を通してサービス内容についてのインフォームドコンセントを得ることにもつながる。

Lのシートは、支援計画の立案シートである。利用者と相談をして決定した支援内容や対処方法を具体的にどのように支援していくか、どの機関が実施するのか等を検討する際に用いるものである。支援目標や支援内容、実施主体を書き込むことにより、ケースマネジメントに役立つ。幾つかの支援内容について、有効性順位と実効性順位とを検討・整理し、優先順位の高いものを選択し、支援することができる。

Mのシートは、フェイスシートである。本来 M シートは、すべてのシートの冒頭にあるのが一般的だが、様々な場面・機関での使用を想定し、重複する項目の記入を避けて効率的な活用をはかるため、あえて最後のシートとして設定した。既に既存の様式で同様の情報が整理されているのであれば、このシートを用いる必要はないと考えている。

以上が MSFAS 全体の構成である。非常に多くの様式と、項目が含まれているが、ストレス・疲労に関連する情報を網羅的に収集し、整理、分析する様式として多様な活用可能性を提案している。

### 3. MSFAS の活用方法

#### (1) MSFAS の基本的活用方法

MSFAS の活用には、「障害者本人と支援者による協同作業」により作成することを推奨している。このような作成過程は、多くの情報の整理に係るコストを低減するだけでなく対象者と支援者の信頼関係を構築することに繋がるものである。

特に、ストレスや疲労に影響する様々な要因は、個々人によってその影響力が異なるだけでなく、多くは対象者個々のプライベートな情報と密接に結びついている。そのため、対象者にとっては信頼関係が確立していない人には話しにくい内容であるが、支援者にとっては支援計画を検討する際に不可欠で重要な情報となる。

そこで、MSFAS では、対象者の心理的負担感を軽減するため、自分の状況を比較的負荷の低い周辺情報から、課題に向き合い解決策を検討するといった本質的情報へと段階的に作成することになっている。また、後半では、ストレスや疲労に関する機能分析や、対処行動の獲得に向けた課題分析を、支援者との相談の中で、徐々に考えていくツールとして用いられるよう工夫されている。これらの使用上の工夫について図2-2-4にまとめた。

<p>障害者：信頼できる支援者を得るために・・・ 自分の状況を徐々に表現する「負荷の低い周辺情報」から 課題に向き合い、解決策を検討する「課題に直接関係する本質的情報」へ &lt;利用者用シート&gt; 対象者や家族が作成する様式 支援導入段階の初期面接で使用し、周辺情報を把握する。</p> <p>支援者：支援計画を立案するために・・・ 障害状況やストレス要因等の「課題に直接関係する本質的情報」から ストレスや疲労に影響を及ぼしうる「偶発的な環境要因」の分析へ &lt;支援者用（相談用）シート&gt; 支援者と協同で作成する様式 支援立案等、評価や訓練後の計画立案時の相談において、活用し協議 の中でインフォームドコンセントを行いつつ支援計画を立てる。</p>
---

図2-2-4. MSFAS の基本的活用方法

#### (2) トータルパッケージにおける MSFAS の活用方法

MSFAS の活用については、以下の理由によりトータルパッケージの中での活用を推奨する。

- ①ワークサンプル（幕張版）（以下 MWS という）は、作業の量や難易度を段階的に設定することができるため、難易度に応じた、ストレスや疲労の現れ方を把握することができる。
- ②エラーの質的分析により、ストレスや疲労が作業に及ぼす影響、認知障害との関係を推測することができる。
- ③認知障害や作業の難易度等に応じたストレスや疲労の現れ方を整理することができれば、その対処方法も、併せて整理することが可能となる。

- ④ トータルパッケージでは、WCST から推測された認知障害や、作業におけるストレスや疲労の現れ方に応じて、補完手段などの支援方法を導入することができる。補完手段の効果により、ストレス・疲労を軽減する対処行動を推測することができる。
- ⑤ MWS は、より実際の作業に近い形態を持っているため、現場でのストレスや疲労の現れ方を予測しやすい。

トータルパッケージの活用には、以上のような利点がある。このような利点を活かすことで、利用者毎の障害状況に合わせて、疲労やストレスを調整していく機会を設定することができる。自己の障害認識がうまくできない人やストレス・疲労のモニタリングが適切にできない、また、適切な対処行動をとれないという課題を解決するには、トータルパッケージを通じて、認知障害とストレス・疲労の関係、作業に対する影響、補完手段や対処行動の獲得等により具体的な解決策を経験できるよう支援することが有効と考えられる。

表 2 - 2 - 3 に、トータルパッケージにおける MSFAS の活用手順をまとめた。

表 2 - 2 - 3 . トータルパッケージにおける MSFAS の活用手順

- ① 初日～3日目の間に、シートA～Fを記入する。記入後、作成されたシートを元に、30分～1時間程度、個別相談を行う。
- ② MSFAS、及び個別相談より得た情報、MWS（簡易版）の作業状況より、対象者のストレス・疲労のサインを把握する。
- ③ 1週目のトータルパッケージの実施状況より、「J 支援手続きの課題分析シート」をもとに、ストレス・疲労の生起過程を機能分析し、支援方針を立てる。
- ④ 再度、個別相談を実施し、対象者に、トータルパッケージの実施状況をフィードバックし、課題と目標について話し合う。必要に応じ、「K 対処方法の検討シート」を活用しながら、対処行動確立の必要性と、対処行動について検討する。
- ⑤ 作業評価課題（訓練版）を活用し、対処行動・補完手段獲得の訓練を行なう。
- ⑥ トータルパッケージ終了前後に、振り返りの相談を行なう。必要に応じ、「K 対処方法の検討シート」を活用しながら、対処行動を確認し、支援計画を再検討する。
- ⑦ トータルパッケージでの実施目標と支援手続きを、「J 支援手続きの課題分析シート」を用いて、追加、修正し、整理する。

#### 4. MSFAS の機能と効果

##### (1) MSFAS の活用によるメリット

##### (ア) MSFAS の活用による対象者と支援者への効果

MSFAS を用いて、ストレス・疲労の周辺状況や機序を分析していく過程は、対象者や支援者の障害に対する考え方や対処の仕方について、変化をもたらす。

まず、対象者は自分自身の状況や障害、それらへの対処方法等を MSFAS を作成したり相談していく中で学んでいくことができる。つまり、対象者は自分の障害について積極的に対処する方法を学習することになり、積極的に障害を受容できるようになる。また、MSFAS を用いて、支援者からの的確な

説明を受けることで、対象者は、自分のストレス・疲労の状態を支援者が理解していると感じられるだけでなく、信頼できる支援者を得ることとなる。さらに、MSFAS を用いて様々な支援者とのラポールの拡大に積極的に活用する等、自分の障害を適切に他者に伝えるためのコミュニケーションツールとして機能する可能性も考えられる。

一方で、支援者は対象者のストレス・疲労の状況を把握する中で、対象者のプライベート・イベント（内的体験）について触れる機会が多くなり、その結果として対象者との間にラポールを形成しやすくなる。また、適切なストレス・疲労の分析を行うことで、対象者の対処行動の形成に向けた支援策を検討することで、より具体的なサービスを行うことができるようになる。

#### （イ）ストレス・疲労の発生機序に関する機能分析

支援者用（相談用）シートは、ストレス・疲労の発生機序を整理し、対象者の感じているストレスや疲労を対象化することを目指している。例えば、対象者がストレスや疲労を感じる前に作業上のミスや確認行動の頻度が多くなるのであれば、それらを外的なストレスや疲労のサインとして特定する。このような、ストレス・疲労の前駆段階も含めた機能分析は、ストレス・疲労を対象者が訴える前の段階で状態の変化を把握することに繋がり、早期に対応できる可能性を高めるものとなる。

#### （ウ）ストレス・疲労への対処行動を確立するための支援段階の課題分析

支援者用（相談用）シートに支援手続きの課題分析シートがある。このシートはストレス・疲労に関連した問題の現状と、望ましい対処行動を含めた目標を設定し、課題分析の技法を用いて現状と目標をつなぐ支援方法を具体的・段階的に検討するものである。この課題分析により、対象者が抱えている問題と具体的な支援方法が明確化されるだけでなく、段階的な支援方法を分析することにより、支援の進捗状況の把握や、支援上の新たな課題等にスピーディに対応できるようになる。

また、このような課題分析の結果を支援段階のリストとして対象者に提示することで、対象者のモチベーションをあげ積極的な対処行動の実行へつなげることも可能となる。

このような機能分析や課題分析は、対象者の職場適応力を向上させるだけでなく、支援者の支援スキルをナチュラルサポートに結びつけ得るものでも考えられる。

#### （エ）面接にかかるコストの軽減

MSFAS 作成にかかる所要時間は、利用者用が 30 分～90 分、その後の聞き取りが、30 分～60 分である。トータルパッケージは 2 週間程度の期間で実施しており、一定の対処行動の確立を目指すには、短時間で効率よく情報を得ることが必要である。本人の同意のもと、MSFAS を活用することで、情報提供を受けるだけではなく、より具体的な、核心に近い話をすることができ、短期間で対象者と支援者が目標を共有することが可能となる。

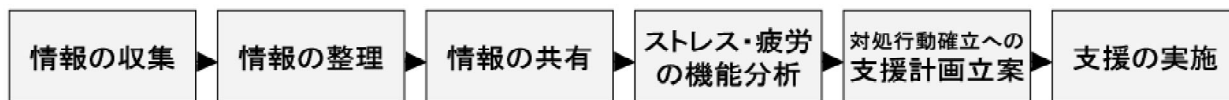
### （2）職業リハビリテーション・サービスにおける MSFAS の機能と効果

MSFAS は、職業相談や職業能力評価、職業準備の訓練、職場適応促進の支援場面等、職リハの様々な過程で用いる。それらの過程の中で MSFAS は『情報の収集→情報の整理→情報の共有→ストレス

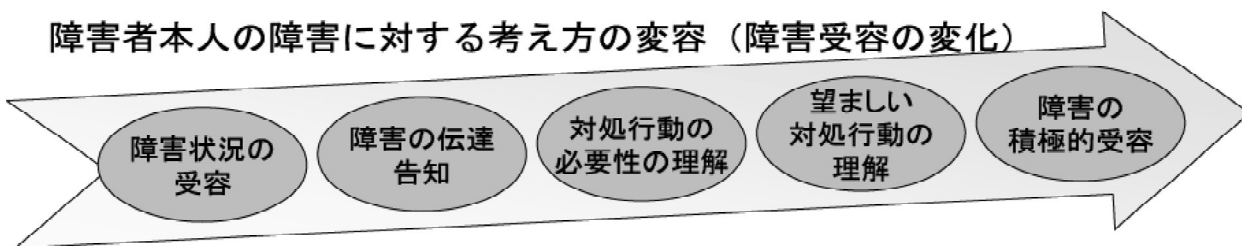
・疲労の機能分析→対処行動確立に向けた支援計画の作成』といった機能を果たす。また、MSFAS の作成過程は、多くの情報の整理に係るコストを低減し、対象者と支援者の信頼関係の構築にも役立つ。

このような一連の機能を職業リハビリテーション・サービスの流れにそって見ると、以下のように整理できる。

### MSFAS活用の流れ



### 障害者本人の障害に対する考え方の変容（障害受容の変化）



### 支援者による障害に対する支援方法の具体化（障害理解の変化）

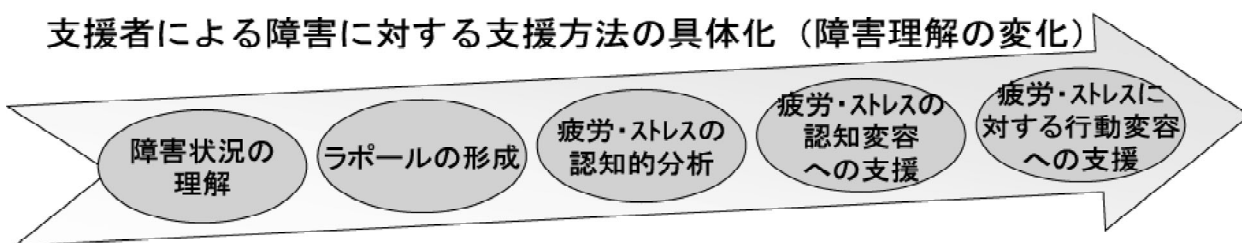


図2-2-5. MSFAS による対象者と支援者への効果

#### (ア) 初期の相談場面（情報の収集、情報の整理）

利用者：個々の置かれている状況を整理し障害状況を受容する一過程となるとともに、他者に効率よく自分の情報を伝えるツールとして機能する。

支援者：相談場面では対象者から得られにくい情報についても端的に得られるため、利用者の障害状況も含め基礎情報の把握に有用である。

これらの様式はまた、多くの情報を網羅的に把握できることから、様々な視点からストレス・疲労を検討できる重要な資料となる。

#### (イ) 評価場面（情報の整理、情報の共有）

利用者：認知的負荷に係る課題や作業等での疲労・ストレスの状況について把握できる。必然的に他人に自分自身の情報を伝えることとなり、自分の障害について自ら伝達・告知することになる。

支援者：これらの情報を相談場面の情報と併せて検討することで、対象者の認知障害の状況やストレスや疲労の要因となりがちな環境条件を特定することが可能となる。利用者からの情報提供により、ラポールの形成に役立つ。

(ウ) 評価後の相談場面（情報の再整理、情報の共有、ストレス・疲労の機能分析）

利用者：利用者は対処行動の必要性や、現状の対処行動に不適切さがあることに気づくことができる。  
支援者：認知障害も含めたストレス・疲労に関する問題の分析の過程であり、利用者の疲労やストレスの発生過程を明確化することができる。

(エ) 職業準備性の向上訓練（ストレス・疲労の機能分析、支援計画立案、支援の実施）

利用者：この過程の中では、望ましい対処行動は何かということを理解することができる。適切な対処方法を体験できる。障害を自ら積極的に受容し能動的に自らの障害に働きかけるようになる。  
支援者：利用者の疲労やストレスについての認知を変えるための支援が可能となる。利用者の疲労やストレスに対する対処行動を変容することができる。

初期相談や評価場面での疲労・ストレスの状況をもとに、対処行動の確立に向けた計画を、協同して策定することができる。MSFAS は「共に作成し考えること」を基本とした様式であり、障害者自身の自己決定がスムーズに行えるよう工夫されており、インフォームドコンセントの重要性がうたわれる。昨今では、職業リハビリテーション計画のような個人の将来に関わる方針については、利用者本人との協議が必須である。

ストレス・疲労への対処行動確立の支援の効果を検証することができる。MSFAS は個々人にあわせて計画された支援が、効果を発揮しているか、一定の成果が得られたら次の段階ではどのように支援を行えばよいか等、段階的な支援が計画できる。

(オ) 職場適応促進の支援場面（支援計画見直し、支援の実施）

利用者：これらの経過を通して、自分自身を支援者とするセルフマネジメントスキルの促進をはかることができる。MSFAS を用いて、自己を取り巻く環境を記述し対象化することによって、自己の状況を客観視し、自己内の具体的な問題を認識し、それまでのサービスを参考に自己をマネジメントするための方法を検討することが可能となる。

支援者：利用者のセルフマネジメントを意識した支援計画を立てることで、利用者のセルフマネジメントスキルの向上を図ることができる。これまでの支援経過をもとに、ナチュラルサポートの確立に向けた支援方法を検討できるだけでなく、他機関との連携が必要になる場合には、利用者の同意を得て、整理した情報を提供するツールとしても活用できる。

## 5. MSFAS の活用における課題と留意点とその対策

### (1) 課題

#### (ア) 課題分析、機能分析の困難さ

これまでの試行の中で、MSFAS については、ストレスや疲労の機能分析、支援方法検討の課題分析の作成にかかる難しさが指摘されている。これらの分析手法を使いこなすためには、職業リハビリテーション専門家に、応用行動分析の基本的な知識はもとより、複数事例による分析の経験とスーパーバイ

ザーによる指導・支援が必要と考えられる。

#### (イ) 対処方法検討シートの活用

Kの対処方法検討シートを相談場面で効果的に活用するためには、相談の場で直接利用者と一緒に作成するのではなく、事前にJの支援手続きの課題分析シートを用いて問題となるストレス・疲労の機能分析、支援方法の課題分析を行っておくことが望ましい。しかし、(ア)でも述べたようにこれらの分析には、一定の経験と指導・支援が必要とされることから、実際の相談で用いる際に支援者が困難さを感じることも考えられる。

#### (2) 課題への対策

##### ①課題分析リストの作成

機能分析や課題分析の困難さを解決するため、これまでの試行結果から、「J 支援手続きの課題分析シート」を抽出し、個々のシートで分析対象となった課題を整理し、課題毎に共通部分を集約した上で、より詳細な課題分析シートを作成し、リスト化した。作成した課題分析リストは、巻末『資料2』に示した。支援者は同様の問題を抱えた利用者へのサービスを検討する際に、このような課題分析リストを用いることで、現状から目標にいたるまでのステップや各項目の記入内容を参考にすることができ、MSFASの活用の問題点である機能分析・課題分析に係るコストを軽減できると考えられる。

##### ②課題分析リストの内容

表2-2-4に課題分析リストの内容を示す。個々のシートは、対象者に生じがちな問題について、厳しい現状から、より高い目標までを網羅できるよう作成している。また、課題分析リストは目標となる行動により分類されており、また指導・支援の方向によってキーワードを整理している。内容の分類とキーワードにより利用者の問題に近いシートを絞り込み、参照できるよう工夫されている。

##### ③課題分析リストの活用

このリストを活用する場合には、目的に応じて個々のシートを特定したうえで、シートをそのまま用いるのではなく、シート内の必要な部分を参考にしながら、対象者に応じた支援策を検討することが望ましい。また、MSFASを、対象者の認知変容を促すツールとして活用するには、対象者の話を十分に聞きながら、適切な機能分析を行なうことが必要であり、応用行動分析に関する知識を身に付けていることは必須であると考えられる。これらの知識を習得するためには、幾つかの応用行動分析の参考文献を活用することが望まれる。

表 2-2-4. MSFAS における課題分析リスト

No	分類	キーワード1	キーワード2	キーワード3	目標	
1	メモリーノート	記憶障害	補完	記入	記憶障害の補完のためメモリーノートの記入支援をする	
2				行動管理	記憶の補完手段としてメモリーノートを活用し、行動管理を行う	
3				参照	記憶の補完手段、情報共有ツールとしてメモリーノートを参照できるようにする	
4				習慣化	記憶の補完手段として、メモリーノートの記入・参照を習慣化する	
5				行動管理	記憶障害の補完手段としてメモリーノートを活用することにより、予定や行動を管理する	
6				コミュニケーション	記憶障害の補完手段としてメモリーノートを自立的に活用することにより、コミュニケーションのトラブルを回避する	
7		自己管理	行動	約束	記憶障害の補完手段としてメモリーノートを活用することにより、日常の行動を自己管理する	
8				作業	記憶障害の補完手段としてメモリーノートを活用することにより、作業における注意事項等を自己管理する	
9				参照	メモリーノートを参照し、自立的な行動を取れるようにする	
10			記入	不安	メモリーノートを自立的に活用し、不安の軽減を図る	
11				増加	スケジュール・今日の to-do について、参照行動を増加させ、メモリーノートの記入を促す	
12				指示	指示された内容を理解してメモリーノートに記入する習慣をつける	
13			自発的	行動	メモリーノートを使用することにより、自発的に行動する	
14			遂行機能障害	計画	遂行機能障害の補完手段として、メモリーノートをを用いた計画の立て方を習得する	
15			対人	不安	メモリーノートを活用することにより、対人的な不安やイライラを解決し、適切な対処行動を取る	
16		疲労	作業日程表	複数指示	作業日程表を用いた計画の立て方を習得することにより、複数の作業指示に伴う不安や疲労を軽減する	
17	作業遂行	記憶	指示書	休憩	記憶障害の補完手段として指示書（作業内容記録表）を活用することにより、休憩をとることへの不安を軽減する	
18				不安	記憶障害の補完手段として指示書（作業内容記録表）を活用することにより、休憩をとることへの不安を軽減する	
19				確認	認知障害の補完手段として、確認行動を徹底することにより、正確性の向上を図る	
20		補完	正確性	不安	補完手段の活用により正確性を向上させることで、不安の原因となるネガティブなフィードバックを抑制する	
21				確認行動	維持	確認行動の活用を通じて作業に関し成功体験をつむ
22				手順	維持	確認行動の形成により正確性の維持、向上を図る
23		ミス	感情抑制	集中力	感情のコントロールを意識することにより、作業への集中力を高めて作業ミスを防止する	
24				記憶	手順書	記憶障害の補完手段として、手順書を活用することにより、ミスを出すことへの不安を軽減する
25				自己強化	他者に依存しがちな強化を自己に内在化させ、自立的な作業遂行を促す	
26		依存	自己強化	他者に依存しがちな強化を自己に内在化させ、自立的な作業遂行を促す		
27	作業結果	確認行動	モニタリング	作業結果の確認行動を徹底することにより、正しいモニタリングができるようにする		
28	作業理解	行動	指示	作業指示を理解し、行動する		
29			指示	作業指示理解が難しいため、指示方法を確立する		
30			電話	職務遂行	電話の職務を遂行する	
31	障害理解	補完	成功	自己強化	認知障害の補完手段を整理し、作業の成功体験を積むことにより、自己強化と障害認識を促進する	
32			リストアップ	不安	補完手段のリストアップにより、活用することへの不安感を軽減する	
33		作業	成功	整理	作業を通じて成功体験を積むことにより、障害認識を促進する	
34			整理	作業を通して、自分の出来ること、出来ないことを整理し、障害理解をすすめる		
35	休憩	作業負担	固定	指示者	作業負担を固定し、指示者が休憩をコントロールする	
36			コントロール	作業負担をコントロールする		
37		疲労	自発的	安定	疲労に応じ、適切なタイミングで自発的に休憩を取ることにより、安定した作業遂行を可能とする	
38				休憩	適切なタイミングで休憩を取ることにより、疲労の蓄積による作業への影響を軽減する	
39				マネジメント	自発的に休憩を取り、疲労をセルフマネジメントできるようにする	
40	定期的	定期的	定期的に休憩をとる			
41	対処行動	感情抑制	対人関係	表情の変化	支援者が感情のコントロールの意識化を促し、対人関係上のトラブルを回避する	
42			コミュニケーション	感情のコントロールを意識することにより、職場の上司との対人関係上のトラブルを回避する		
43		イライラ	レバトリー	イライラを抑制する対処行動のレバトリーを獲得する		
44	環境調整	疲労	不安	指示書	作業指示の方法を視覚化することにより、新規場面での疲労・不安を軽減する	
45			新規場面	休憩	事業所の環境を調整することにより、新規場面での疲労を軽減する	
46	質問	自発的	タイミング	適切なタイミングで質問が出来るようにする		
47			自発的に質問をできるようにする			
48	コミュニケーション	意見	受け容れ	自分と異なる意見を受け容れやすい環境にする		

(3) 留意点

(ア) 事前の理解

MSFAS は、個人のプライベートな情報を含んでいるため、これらの作成・活用に際しては十分な配慮が必要である。特に、MSFAS は、支援者と対象者が共同でストレスや疲労のマネジメント方法を考えるツールであることから、作成時には対象者に対し、MSFAS 作成の目的と本人の協力が必要であることを説明し同意を得ることが必要である。

また、以下に支援者が留意すべき事項と利用者にて作成を依頼する際の留意事項を列挙する。



#### ①支援者が留意すべき事項

- ・医療情報等、プライベート情報の取り扱いに注意すること
- ・医療情報による判断は有資格者でなくては行えないこと
- ・利用者は自己の状況を整理することで不安定になる可能性があること
- ・個人情報の整理、伝達は利用者にとって大きなストレスとなるため、無理強いをしないこと
- ・作成する前に、目的を十分説明すること
- ・利用者の状態を確認し、書くのがつらい項目について把握すること
- ・わからないところは無理に記入せず、質問してもかまわないこと
- ・全部を一気に書く必要はなく、数回に分けて記入すればよいこと
- ・まとめたいが提出したくない場合は、相談の上取り扱い方を決定すること

#### ②利用者に伝えるべき留意事項

- ・仕事を続けるには、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けることが大切であること
- ・どんな時に、ストレスや疲れを感じるのかを整理したり対処方法を、支援者と一緒に考えるためのシートであること
- ・記入の時間や記入場所に制限はないので時間をかけて書いてよいこと
- ・記入は無理強いされるものではなく書きたくない項目は記入しなくてもよいこと
- ・わからないところは無理に記入せず、質問してもかまわないこと
- ・全部を一気に書く必要はなく、数回に分けて記入すればよいこと
- ・まとめたいが提出したくない場合は、相談の上取り扱い方を決定すること

利用者の障害状況によっては、口頭による説明のみでは十分理解を得ることができないことも考えられる。利用者への説明事項を視覚的に提示することが有効な場合もあることから、図2-2-6に利用者への説明用資料を示した。

#### (イ) 個別相談の重要性

MSFASの「E 病気・障害に関する情報を整理する」「F ストレスや疲労が生じる状況について整理する」については、対象者により、記入される量や内容に差がある。これらのシートは障害受容の程度が反映される項目であり、記入量の少なさ、あるいは内容からは、障害受容への抵抗や自己防衛の強さを読み取ることができる。しかし、質問内容の理解が難しい項目もあるため、面接等を通じて、共同で作成したり、作成された内容をもとに聞き取りを行なうことが重要である。また、障害の開示に抵抗がある場合には、期間をおいて、記入を求めることにより、変化を把握することも必要である。

#### (ウ) 支援者の要件

利用者の中には、ストレスや疲労を感じた時に、「我慢する」「声をかけられるのを待つ」という行

動を取っており、ストレスや疲労が蓄積したときには、欠勤や対人関係のトラブルなどの問題行動として現れる人が少なくない。

MSFAS による情報の整理や検討、ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニング等は、対象者へ相当の負荷がかかるため、MSFAS の作成を通じて、本人から情報を得るだけでなく、医療機関等と連携をし、認知障害の状況、配慮事項、調子を崩す時の状態等について情報を得ることができる場合は、その上で実施することが望ましい。

また、支援者は、対象者のストレスや疲労の現われ方に応じて、作業の負荷をコントロールすることが必要であることや、ストレスや疲労サインへの気づきと、対象者の行動上の課題を、認知障害から生じるストレスや疲労の結果として捉える視点を持っていることが必要である。

### MSFAS作成時の注意事項

- **仕事を続けていくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。自分がどんな時に、ストレスや疲れを感じるのかを整理し、ストレスや疲れをためないための対処方法を、支援者と一緒に考えていきましょう。**
- **このシートをまとめることで自分の状況を整理することができます。これからの自分のためにまとめましょう**
- **記入の時間制限はないので、時間をかけて書いて下さい。**
- **あまり書きたくないな、と思う項目は、記入しなくてもかまいません。**
- **この場で記入せず、家に帰って書いてもかまいません。**
- **質問項目の意味や答え方がわからない場合、支援者に聞いてください。**
- **作業や仕事との関係がわかりにくい時は、別の機会に書くこともできます。**
- **作成したシートは今後の相談などでも、使いますので支援者に提出してください。もし提出したくない時には、相談してください。**

図2-2-6. 利用者への説明用資料