

第5節 ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニング

1. ストレス・疲労のセルフマネジメントに向けた取り組み

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り、また、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、受傷前と比較し、疲労しやすい状態にあると考えられる。

これまで、職業リハビリテーションの現場では、このような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ジメントされていることが多い。しかし、休憩の取得が適切にできない行動を一つの不適応行動と考えると、適切な行動を系統的に学習できる方法をサービスとして提供することは、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内容と考えるべきであろう。疲労やストレスへの対処は、個々人の責任において行うべきものであり、一人一人が自分自身の体調を見ながらコントロールするのは当然視されている。しかし、障害認識を持ちにくい高次脳機能障害や精神障害という障害特性を考えると、ストレスや疲労に対する認識も不十分であり、系統的な学習プログラムを提供することではじめて、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のではないだろうか。

そこで本稿では、高次脳機能障害者や精神障害者に対する、ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングの実施方法について解説する。

(1) ストレス・疲労のセルフマネジメントの可能性

勿田(1992)は「職業準備訓練におけるセルフマネジメント～言行一致からセルフマネジメントへ～」で、セルフマネジメント行動の形成を目的とした訓練を職業準備訓練に取り入れ、その効果について検討すると共に、セルフマネジメント・トレーニング・マトリックスを提案している(図2-5-1)。

この研究では、自分自身の能力を、疲労しすぎる事なく毎日継続的に行使できるよう職業準備訓練の中で、職業生活で必要となるセルフマネジメント・スキルの獲得の促進を図っている。この訓練では、職業準備訓練に参加した7名の知的障害者を対象者に5種類の作業と5種類の休憩を用いて段階的な支援を行っている(表2-5-1)。支援は、まず他者から指示をされて作業や休憩を行う段階から始められ、作業の内容、あるいは休憩の内容、時間の選択肢を提示され、その中から対象者が選択して作業や休憩を行う段階へ、さらに自分で計画を立てて、作業や休憩を行う段階へと計画的に配置されている(表2-5-2)。その結果、3名の

後 統 条 件	強化の統制			H.I.J
	強化の選択	B	C.D	E.F
	他者からの強化	A		
		他者の指示	行動の選択	行動の統制
先行条件				

図2-5-1. 設定された訓練段階と

セルフマネジメント・トレーニング・マトリックス

対象者が作業だけでなく休憩についても最大5分の休憩を自発的に1時間に一回程度配置する等、自分で疲労回復の機会を調整するようになった。

この研究で用いられた段階的な支援方法により、一部の知的障害を持つ対象者は疲労へのセルフマネジメントを学習できていることから、ストレス・疲労への脆弱性が職業リハビリテーション実施上の課題となりがちな精神障害者や高次脳機能障害者においても適用可能なものと考えられる。

表2-5-1. 設定された作業と休憩の内容

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。
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	

表2-5-2. 設定された訓練段階

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(v, 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

(2) ストレス・疲労のセルフマネジメントへの支援段階

芻田(1992)は、疲労のセルフマネジメントを指導するため、a)「他者からの環境統制(他者の指示・強化)」→ b)「日常的な環境統制(行動・強化の選択)」→ c)「自発的な環境統制(行動・強化の統制)」という3段階からなる段階的支援の必要性を提案した。

一方で、精神障害者や高次脳機能障害者は、障害受容が難しいと言われており、特に職業リハビリテーションの中では疲労やストレスによる自身の変化を認識できず、作業のミス等が生じ、さらには疲労が蓄積し、仕事を続けられない事態へと繋がってしまうことも多い。

このような障害特性を考えると、これらの3段階だけでは十分とは言えず、障害の受容やストレス・疲労の現れ方についての認識等を高めるアプローチが必要と考えられる。

これらを検討した結果、表2-5-3に示したようなストレス・疲労の認識を高める段階を新たに設定し、作業場面における休憩の取り方等に関する具体的な支援段階と組み合わせた指導・支援を設定した。

表 2-5-3. ストレス・疲労のセルフマネジメント支援の段階

<p>< A. ストレス疲労の認識を高める段階 ></p>
<p>① MSFAS の活用によるストレス・疲労に関する認識と現状の課題を把握する。</p> <p>② MSFAS 及び作業状況、過去の経過等により、ストレス・疲労のサインを整理し把握する。</p> <p>③ MSFAS 等を用いた相談の中で、ストレス・疲労への対処行動の確立の必要性と、自己のサインや有効と思われる対処方法について本人と共に検討し、支援実施の同意を得る。</p> <p>④ B の段階での結果を基に、ストレス・疲労に対する対処行動を確認し支援計画を再検討する。</p>
<p>< B. 作業場面における具体的な支援段階 ></p>
<p>⑤ ストレス・疲労のサインが見られた際に、対象者へフィードバックし状態を確認させる。</p> <p>⑥ ストレス・疲労のサインが見られた際に支援者が休憩を指示する。</p> <p>⑦ 休憩の内容や時間に関する選択肢を提示し、自己の状態に応じたものを選択させ休憩する。</p> <p>⑧ ストレス・疲労を認識したり指摘された場合の休憩の内容等を計画し、自分の疲労やストレスへの対処行動である休憩の取得を自己統制する。</p>

(ア) ストレス・疲労の認識を高める段階でのアプローチ

ストレスと疲労の認識を高めるために MSFAS を活用して、自らのストレスや疲労の感じ方、現れ方という特徴、生じやすい場面等を整理し、対象者自身のストレス・疲労に関する認識や現状の課題を明らかにしていく。

次に、MSFAS や実際の作業の状況、過去の経過等から、ストレス・疲労の現れを示すサインを整理し、現状の対象者の対処行動について分析する。それらの結果を含めて MSFAS 等を用いた相談の中で対象者に提示し、疲労やストレスを示しているサインを特定し、現状の対処行動だけでなく、より効果的な対処行動の確立が必要であること、有効と思われる対処行動等について、対象者と共に検討し支援実施の同意を得る。

その上で、セルフマネジメントに向けたトレーニングを段階的に行い、対象者個々に適切なセルフマネジメントレベルの獲得を目指す。

最終的には、自発的に休憩をとれるようになることが基本的な目標となるが、どうしてもそれができない人や、自分自身のストレスや疲労の現れを認識できない人などの場合には、選択肢を提示し選択を促す支援が継続的に必要となる。このような場合には、「選択というセルフマネジメントレベル」が対象者にとって適切であると判断し、対象者に適した環境整備を行うことが望ましい。

(イ) 作業場面における具体的な支援段階でのアプローチ

表 2-5-4 に「休憩のセルフマネジメントトレーニングにおける独立変数操作」の内容についてまとめた。休憩のセルフマネジメントをトータルパッケージの中で行う場合には、表のように作業に関するセルフマネジメントトレーニングと連続させながら行うことで、対象者自身もストレスや疲労

についての客観的な判断が行えるようになるため、効果的である。

また、表2-5-4に示した休憩のセルフマネジメントトレーニングでは、トレーニングBやトレーニングDのように、作業におけるセルフマネジメントレベルよりも休憩におけるセルフマネジメントレベルを一段階早く上げるよう設定している。これは、“作業”よりも“休憩”がより自由度が高く、個々の判断によって行動すべきものであること、選択や判断という対象者によってはストレスがかかる行動の結果はよりストレスが低い場面となることで、セルフマネジメントスキルの学習を促進できると考えられるからである。

表2-5-4. 休憩のセルフマネジメントトレーニングにおける独立変数操作

	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

※1: 達成基準: 安定した作業遂行が続き、対象者の選択が妥当であると判断された場合

※2: 様式B, C, D, Eは図2-5-2を参照

では次に、段階A、B、Dにおける休憩に対するセルフマネジメントトレーニングの手続きについて解説する。

まずは、支援者が指示を出して休憩を取らせる支援段階(A)である。特に、自分のストレスや疲労の状況が判断できない状態の対象者の場合には、このような段階が必要となる。もっと仕事をしなくてはいけない、自分は仕事が遅いのもっと頑張らないといけないという気持ちが強くて休憩をとることが悪いことだという誤った認識を持っている場合にも、この段階が必要である。

また、この段階では、MSFASで把握していたストレスや疲労のサイン、例えば、眼が赤くなっているとか、作業のミスが増える等のサインについても指示者が気づいたら指摘することを約束しておき、休憩を指示する際に、これらのサインが現れていることを合わせて対象者にフィードバックする。対象者は、この指摘で自己のサインに注意を向けることとなり、休憩の指示を受け入れやすくなるだけでなく、自らのストレスや疲労のサインの現れを実感することで、さらにストレス・疲労のセルフマネジメントへの意欲を向上させることに繋がる。

次は、支援者から提示された休憩時間の選択肢の選択により休憩を取得する段階(B)である。この段階での指導には2つの実施方法がある。一つは休憩時間の選択を促す記録用紙を使って休憩時間を選

択する方法であり、これは比較的行動が統制されやすいものと考えられる。しかし、この方法では、休憩の本来の趣旨である自らの作業能力を維持する権利としての意義が薄れ、統制された義務的なものとなってしまう、十分な休憩ができないということも懸念される。そこで、もう一つの方法として、より自然な形で休憩をセルフマネジメントするためにメモリーノートなどを使って行動を統制する方法も考えられる。メモリーノートを活用する方法では、記録用紙に記入する内容と同様のものをメモリーノートの様式に記入し行動することが求められる。いずれの方法であっても、一定の休憩時間取得後、自分自身の疲労の度合がどの程度改善されたかについても自己確認するよう求め、記録用紙やメモリーノートに記録させる。この記録は、その後、どの程度の作業時間やストレス・疲労のサインに対し、何分ぐらいの休憩が効果的であったかを示すデータとなり、次回以降の休憩選択の適切さを向上させることにつながる。

次は、対象者自ら休憩時間に関する計画を立て実行する段階（D）である。この段階でも、計画用の記録用紙（図2-5-2）を使う方法とメモリーノート等を用いて計画する方法がある。この段階では、作業について選択したり計画を立てる段階で、休憩時間についても合わせて計画することが求められる。計画用の記録様式では必要な内容を記録用紙に記入することで立案し、またメモリーノートでは作業日程表を使って休憩も含めた予定を記入する、という方法を設定している。

様式 B

No. _____

年 月 日 ()

氏名 _____ 記入し始めた時間 時 分

休憩時間を選びましょう

休憩時間	今から (5・7・10) 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？

楽になった (疲れが取れた)

少し楽になった (少し疲れが取れた)

変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

様式 C

No. _____

年 月 日 ()

氏名 _____ 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

休憩時間を選びましょう

休憩時間	今から (5・7・10) 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？

楽になった (疲れが取れた)

少し楽になった (少し疲れが取れた)

変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

様式 D

No. _____

年 月 日 ()

氏名 _____ 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？

楽になった (疲れが取れた)

少し楽になった (少し疲れが取れた)

変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

様式 E

No. _____

年 月 日 ()

氏名 _____ 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？

楽になった (疲れが取れた)

少し楽になった (少し疲れが取れた)

変わらない

記入が終わった時間 時 分 担当 ()

図 2-5-2. セルフマネジメントの段階にあわせたストレス疲労マネジメントシート 4 種

2. ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングの支援カリキュラム

ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングは、トータルパッケージの一つの要素として設定されており、トータルパッケージのカリキュラムの一部として構成されている。一般に、トータルパッケージは1～2週間程度の期間で実施していることから、このトレーニングについても同様の期間内で実施できるカリキュラムとなっている。

表2-5-5にトータルパッケージのカリキュラム例とストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングに関するカリキュラム例を示した。

トータルパッケージでは開始当初にWCSTやワークサンプル(幕張版)(以下、MWSという)(簡易版)、MSFAS等を実施することが多いことから、ストレス・疲労の認識を高める段階については、トータルパッケージ初日から導入することとなる。表2-5-5では1～4日目の間でストレス・疲労の認識を高める段階を行っている。この間、対象者はWCSTやMWS(簡易版)等により様々な作業に取り組むこととなり、非常にストレス・疲労の高い時期である。この時、MSFASや行動観察により、ストレス・疲労の現れ方やサイン等を把握しておく。4日目の午後にはMWS(訓練版)の実施前に個別相談を行い、サインの内容や対処行動の必要性についての認識を高められるよう支援する。5～6日目以降のMWS(訓練版)では、作業中の実施状況を把握しつつ、支援者が指示しながら休憩を取得する段階を実施する。個々の対象者の作業の安定性やストレス・疲労に対する認識の程度等に鑑み、徐々に選択による段階、自発的計画による段階へと移行していく。この時、どの程度のセルフマネジメントレベルを訓練目標とするのかは、対象者の障害状況等によって個々に判断することとなる。

表2-5-5. トータルパッケージとストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングに関するカリキュラム例

	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		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	MN集中訓練	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) 数値入力(L1~L6)	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)	
15:15	簡易評価	WCST									
15:30	相談	相談	相談	相談	相談	相談	相談	相談	相談	相談	
	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



このようにストレス・疲労のセルフマネ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ことで具体性が高まる。ただし、これらのカリキュラムの導入は作業や休憩開始時の支援者からの指示や支援の方法を系統的に変えていくことが必須となるため、全ての支援者がストレス・疲労のセルフマネ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が必要である。

3. ストレス・疲労のセルフマネジメント・スキルの支援効果

(1) ストレス・疲労のマネジメントの必要性の理解

対象者の中には、ストレスや疲労のサインについて他者から見た状態の変化をフィードバックされたり、休憩のタイミングを助言されることで、自発的に休憩を取れるようになる場合もあるが、それらをフィードバックされても疲労を認めず休憩することへの強い抵抗を示す対象者も見られる。

一般に、身体の疲労は、筋肉や各器官の過活動により生じるものであり、慢性化する前であれば、短時間の休息により回復できる。また、疲労の現われ方は個人により多様であり、特に障害者の場合には疲労により作業結果にマイナスの影響が生じることも多い。しかし、職場内では、休憩の頻度や時間を、労働意欲や作業能力の不足と関連づけて評価する場合もある。

このような厳しい職業観が対象者自身の中に根強く存在している場合には、休憩の取得に罪悪感を感じるなど、休憩への抵抗はより強く現れてくると考えられる。また、このような対象者にとっては、休憩の取得が自らの障害の存在を認めることそのものであり、受障前の自己イメージや職業観と現実の自分自身との差を認めなければならないという、厳しい葛藤状態にあると考えられる。

以上の点を考えると、疲労を調整・解消する行動をスムーズに行えるように支援するためには、対象者の障害受容の段階や職業観を把握し、ストレス・疲労のマネジメントの必要性について十分な理解を促すよう働きかけることが重要である。

具体的には、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。

(2) 疲労のサインへの気づき

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した対象者には、当初、疲れのモニタリングができない状況であった者が、訓練後の振り返りの中で、「休憩を取るタイミングが分かってきた」と話す者も現れている。

一般に、疲労が慢性化し、常時、肩こりやだるさ、倦怠感を感じていると、その状態が通常の状態と感じるようになり、疲れた状態を適切にモニタリングすることが難しくなる。

トータルパッケージでは認知的負荷をコントロールできる作業課題を用いており、認知障害の状況に応じ、負荷の低い作業から高い作業へと段階的に実施している。負荷の段階的な変化を伴う作業の中で様々な疲労の状態を経験したり、また疲れが慢性化する前にストレス・疲労のサインについてフィードバックを受けることができる。また、適切な休憩を取得する中で、疲労状態にある自分と疲労が解消された状態の自分を意識的に比較する機会を与えられ、自己の状態を再確認し、体調の変化への気づきが高まったと考えられる。

このような気づきを高めるためには、作業上のエラーやあくび、目の充血などといった、他者からも客観的に把握できるサインをその都度フィードバックすることが有効だと考えられる。

(3) 認知障害に応じた段階的な指導

ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングでは、「他者からの環境統制」→「日常的な環境統制」→「自発的な環境統制」という3段階による支援を行っている。これらの段階の導入や最終的な目標の設定は、対象者の障害状況や障害認識の程度によって異なる。

例えば、認知障害により易疲労性が高いにもかかわらず、「頑張る」という対処行動しか選択肢を持っていない場合、指導者が休憩を助言し、疲労に応じた休憩時間、休憩の取り方を補償することで、疲労が回復した状態への実感を促すという段階が当面の目標となる。また、認知障害が1時間以上の作業継続による疲労の結果、作業上のミスとなって現れることを理解している場合には、メモリーノート等を活用して作業時間と休憩時間を自分で計画し、休憩の取得をセルフマネジメントする段階が目標となる。

ストレス・疲労とその対処行動は個々人の体感であり、個々の経験の中で培われてきた行動である。このような個々人特有の課題に対し、他者から段階的な訓練を行う場合には、個々の状況に応じた段階から個々のニーズや能力に応じた目標を持って指導・支援を行うことが適当である。

(4) 補完方法や対処行動の学習支援における支援者の留意点

既に作業や補完手段を学習し正確に遂行していた作業において、作業の難易度や作業環境を変えていないにもかかわらず、エラーが生じる場合がある。また、なにがしかの作業の中で、一定のエラー傾向が見られたり、注意喚起等の個人内の努力だけでは改善されない場合もある。

前者は作業継続による疲労の影響と判断できる。他にも、一日の作業の後半における反応の乱れや、一定の時間間隔でエラーが生じる場合には、疲労による影響と考えることが妥当であろう。

一方、後者は、医療情報や神経心理学的検査結果と合わせて検討する中で、認知障害による影響と判断することができる。

このようなエラーの現れに対し、疲労に対する適切な対処行動が学習されていなかったり、認知障害に対する補完手段が未確立であると、対象者が懸命に努力をしてもエラーが改善されない状態が続き、作業や努力することそのものに対する意欲が低下していく。

支援者は、このような状態に陥ることを回避するため、エラーの生起が、認知障害の影響か疲労の蓄積による影響かを判断し、認知障害によるものであれば適切な補完手段を、疲労の影響であれば休憩を助言することが必要である。

4. ストレス・疲労のセルフマネジメントに向けた展望

本稿では、ストレス・疲労に対して適切な対処行動を指導・支援し、ストレス・疲労に対するセルフマネジメントスキルの獲得を図る具体的な指導プログラムを提案した。

しかし、この提案についてはようやく何名かの協力を得て、事例研究がスタートしたばかりであり、様々な問題を抱える対象者に対しどのような効果をもたらすのか明確になったとは言えない段階である。休憩のセルフマネジメントを支援する際に、系統的な働きかけをどの程度形式化・プログラム化するのが適切なのか、より自然なかかわりの中で徐々にこのようなスキルの獲得を促す支援方法はないのか等、さらなる検討が望まれる。

また、このような指導プログラムの提案が、どのような対象者に対し効果が発揮できるのかについても検証していかなければならない。特に、最近では職場でのメンタルヘルスの悪化が話題となっており、気分障害を抱える方への復帰支援を望む声もあがっている。このような問題に対して、ストレス・疲労のセルフマネジメントトレーニングが、どのように寄与できるのか、今後の大きな課題である。