

職場適応を促進するための相談技法の開発

～ジョブコーチ支援における活用に向けて～

○古野 素子（障害者職業総合センター職業センター 主任障害者職業カウンセラー）

小沼 香織・森田 愛（障害者職業総合センター職業センター）

1 はじめに

障害者職業総合センター職業センター（以下「職業センター」という。）では、発達障害、精神障害、高次脳機能障害の方々や事業主等に対しより良い支援を提供するために、新しい就労支援ニーズ等にも対応した職業リハビリテーション技法の開発、改良及び普及を行っている。

令和5年度は、これまでに職業センターで開発した支援技法を、職場適応を促進するための支援の1つであるジョブコーチ（以下「JC」という。）の相談支援場面でも活用できるように、相談技法の開発に取り組んでいる。

本稿では、職場適応を促進するための相談技法の開発の中間報告として、現在の課題点やニーズの整理と今後の方向性について報告する。

2 JC支援とは

JC（職場適応援助者）支援は、対象障害者が与えられた仕事を遂行し、職場にスムーズに適応できることを目指して具体的な目標を定め、支援計画に基づいて実施する。JCが直接職場に出向き、障害者本人に対する専門的な支援だけでなく、事業主に対しても障害特性に配慮した雇用管理等に関する支援を行い、最終的には事業所の上司や同僚による支援（ナチュラルサポート）にスムーズに移行できることを目指す支援である。JCには地域障害者職業センター（以下「地域センター」という。）に配置されている「配置型JC」、障害者の就労支援を行う社会福祉法人等に雇用されている「訪問型JC」、障害者を雇用する企業に雇用されている「企業在籍型JC」の三者があり、厚生労働大臣が定める養成研修を修了した者が担当している。

3 開発の背景

地域センターのJC支援の対象者は、精神障害者や発達障害者が増加傾向にある。そのため、知的障害者を対象とした作業支援を主たる支援内容としていた事業開始当初と今では必要な支援技法が異なり、ストレス対処、体調・疲労の管理、職場の人間関係などに関する相談、職場適応を図るための支援、電話やWebを介した支援等、支援内容や支援方法の幅が広がっており、より多様でコンパクトな相談や支援の実施が求められている。

4 課題点やニーズの整理

職業センターが、令和4年(2022年)に全国の地域センターを対象に「支援技法の開発ニーズ等に関するヒアリン

グ調査」（以下「地域センターヒアリング」という。）を実施したところ、様々な開発ニーズの中に、JC支援における個別相談でも活用できるような教材やツールの開発及び個別相談やJC支援での活用方法を知りたいといった意見・要望が挙げられた（表1）。

表1 JC支援における相談技法やツールに関するニーズ（抜粋）

JC 支援への活用に関する意見	・過去の開発テーマについてJC支援や個別相談で活用する際のポイントや方法が分かるようなマニュアルがほしい。 ・就労先での技法の活用の仕方を知りたい。 ・支援技法をもっとJC支援に取り入れたい。 ・効果的な活用方法を具体的な事例を交えて教えてほしい。
可視化できる	・問題解決シート、ストレス温度計やチェックシート等、JCが状況を本人と共有・整理しながら対処を検討できる視覚的にわかりやすいツールがあるとよい。
よりコンパクトなもの （限られた回数・時間で実施）	・1回20～30分以内で説明できるコンパクトな教材があるとよい。 ・短時間で知識習得や自身の状況を整理できるツールがあると、事業所内や出先での相談で活用しやすい。 ・コンパクトな説明、チェック表などがあるとJC支援で活用しやすい。
自己学習できる（補える）もの	・ホームワークでも使用できる教材がほしい。 ・参考図書や動画等利用者が自己学習の際に活用できるものを情報提供できるとよい。 ・JC支援は相談時間が限られるため、知識付与→自己学習→相談で振り返るなど何回かにわけて取り組めるツールがあるとよい。
導入・動機付けに役立つ	・取組の動機付けとして教材やツールを使用するメリットを本人に提示できるわかりやすい資料、気づきの促しになる資料がほしい。
知識付与に役立つもの	・怒りの仕組みを理解してもらうことで対処策を冷静に考えていける人もいる。対処策検討のために知識を得ることができるような相談ツールがあるとよい。
対処方法の検討に役立つもの	・職場でできるストレス対処方法等の検討に役立てられるよう、ヒント集やちょっとしたアイデア集、資料集のようなものとよい。 ・利用者のニーズにあわせて選べるよう、バリエーションが豊富だとよい。
定着・習慣化を目指すもの	・習慣化するためのツール、セルフモニタリングができるツールがあるとよい。

また、今後の相談支援で活用したい支援技法について地域センター（支所含む）及び広域センターに尋ねたところ、「生活習慣に関するもの」（生活習慣や習慣化のコツ）、「ストレス対処に関するもの」（怒りの対処策、ストレス

対処)に関するテーマを希望するセンターが多かった。

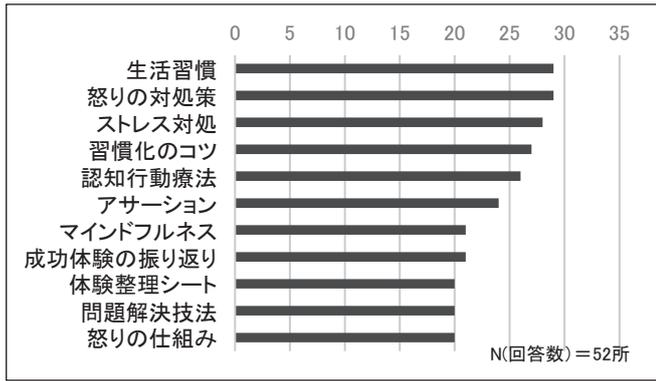


図1 希望の多かったテーマ (20以上希望のあったもの)

これらの意見をふまえて、これまでに職業センターの各プログラムを通じて開発してきた生活習慣やストレス対処等の支援技法をもとに、JCが職場適応を促進するための相談支援を行う際に活用できる支援ツール (以下「相談支援ツール」という。)を作成し、相談支援ツールを活用した相談技法の開発に取り組むこととした。

5 相談支援ツールについての検討

相談支援ツールを検討するにあたっては、相談支援ツールの試案を作成した上で、令和5年(2023年)に東京、千葉、静岡、栃木、鳥取の5つの地域センターのJC支援を担当するカウンセラー及びJCに呈示して、グループヒアリングを実施し、相談支援ツールに対する意見や改善要望を把握した(表2)。

表2 相談支援ツールの内容や活用方法に関するニーズ(抜粋)

内容	活用方法
・導入・動機づけに役立つもの	・可視化できる ・コンパクトな相談に対応できる
・知識付与に役立つもの	
・対処方法の検討に役立つもの	
・定着・習慣化を目指す支援に役立つもの	
・事業主支援に役立つもの	

これらを踏まえて、地域センターヒアリングにおいて希望の多かったテーマ「生活習慣」「ストレス対処」に関連する講座資料や講座で活用しているツールのうち、「導入・動機づけに役立つ」「知識付与に役立つ」「対処方法の検討に役立つ」「定着・習慣化を目指す支援に役立つ」ものに着目し、JCによる相談支援で活用しやすいように「可視化」や「コンパクトな相談への対応」が可能となるよう改良を加えることとした。

このようなプロセスを経て、知識付与に活用できるツールを「資料」として、相談時に状況や捉え方、考え方などを可視化できるワークシートやチェック表などのツールを「シート」として相談支援ツール(試行版)を作成した。具体的な構成は、表3のとおりである。

表3 相談支援ツールの構成(試行版)

	目的	内容	ツール	
生活習慣	導入	「生活習慣」との関連を 考える	資料	考えてみませんか? 「生活習慣」
			シート	「自己チェック表」
	知識付与	「運動」 「食事」 「睡眠」	資料	「運動」
			資料	「食事」
			資料	「睡眠」
	目標設定	「習慣化」に ついて学ぶ・ 取り組む	資料	「習慣化ってなに?」
			シート	「行動目標を決めよう」
			シート	「行動ノート」
			支援者 用参考 資料	習慣化のフォローアップ 「質問・フィードバックの ヒント集」
ストレス対処	導入・ 知識付与	「状況」を 整理する	資料	ストレスに感じた出来事 を整理する・対処方法に 役立つ「体験整理シー ト」を書いてみよう①
			資料	「体験整理シート」を書 いてみよう②
			シート	ストレス対処を考えよう 体験整理シート
	対処方法 の検討	「思考(頭に 浮かんだ考 え)」にアプ ローチする	シート	コラムシート
				資料
		「気分」にア プローチす る	資料	「怒りのしくみ」を知ろう
			シート	怒りへの対処方法リスト
			資料	アンガーログを書いて みよう
		シート	アンガーログ	
			「身体」にア プローチす る	シート
		シート		リラクゼーション技法の 紹介
		「行動」にア プローチす る	シート	問題状況分析シート (様々なバリエーション)
			資料	コミュニケーションスキ ル〜アサーション〜
シート	DESC法 ワークシート			
その他	シート	生活記録表		
	シート	ストレス対処整理シート		
	資料	対処方法リスト コーピ ング		

6 今後の方向性

相談支援ツール(試行版)の地域センター等における試行実施の状況を踏まえて、相談支援ツールを活用した相談の実施方法、実施上の留意事項について取りまとめた支援マニュアルを令和6年3月に発行する予定である。

【参考文献】

- 厚生労働省ホームページ：職場適応援助者(ジョブコーチ)支援事業について <https://www.mhlw.go.jp/index.html>

【連絡先】

障害者職業総合センター職業センター開発課
e-mail: cjgrp@jeed.go.jp Tel:043-297-9112