

ジョブコーチ支援における リラクゼーション技能トレーニング の活用について



柳 恵太

(山梨障害者職業センター 障害者職業カウンセラー)

1 はじめに・目的

○令和2年度当初のコロナの影響

- ・緊急事態宣言による自宅待機やテレワーク
- ・ジョブコーチも職場訪問できない
- ・ストレスや疲労が溜まる etc...

→「家でもできる&職場でもできるストレス・疲労の対処法
紹介～リラクゼーション編～」(映像資料: DVD)作成

⇒リラクゼーション技能トレーニングを活用したJC支援

○令和2年4月～令和3年6月にJC支援

[フォローアップ含む]を実施した38名中14名

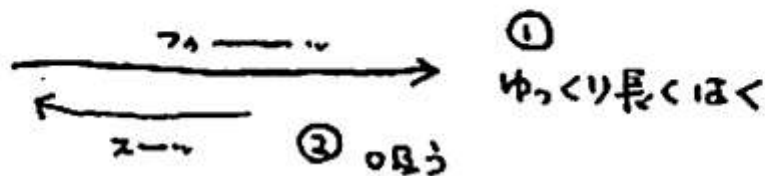
知的障害1名、精神障害7名、
発達障害5名、高次脳機能障害1名

本日本お伝えすること

- 1 はじめに・目的 ✓
- 2 「家でもできる&職場でもできるストレス・疲労の
対処法紹介～リラクゼーション編～」
 - (1) 呼吸法
 - (2) 漸進的筋弛緩法
 - (3) ストレッチ
- 3 実践例(2(1)～(3)の3事例)
- 4 考察
 - (1) 有用性
 - (2) 活用のポイント
 - (3) 留意事項
- 5 おわりに

2(1) 呼吸法

- 方法:「息を口から吐き、鼻から吸う」という動作を腹式呼吸で意識的にゆっくりと行い、呼吸を整える
- 効果:心拍を安定させたり、気持ちを落ち着かせ、リラックスやリフレッシュを促す
- 備考:1～2分で、場所を問わず実施可能



◎ポイント

- ・ はく時胸の膨らむ時間がより長く
- ・ しなやかに呼吸できるように、うしろを「く」のように、ゆるやかに呼吸を繰り返す。

2(2) 漸進的筋弛緩法

○方法: 筋肉に力を入れ、脱力させることを繰り返す

○効果: 各部位(両手・前腕・上腕、頭部、頸部、肩、胸部・上背部)の力が抜け、リラックスを味わう

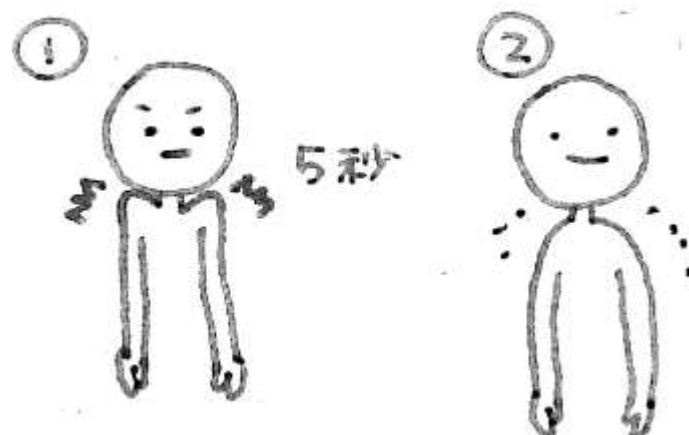
○備考: ・全身通すと30分程度必要

・力を入れる際は60～70%程度

・力を抜くときは一気に抜き、「じわ～」という余韻を感じる

・身体的特徴(肩こり、腰痛、障害)に注意

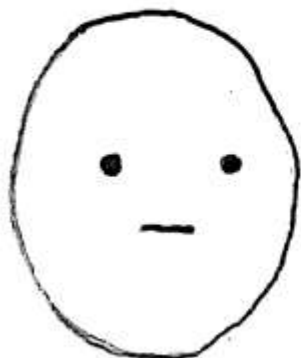
→力の入れ方を加減、脱力だけ行う、等



2(3) ストレッチ

- 方法: 身体(首、背中、肩、上半身、目)の様々な筋肉を伸ばし、緊張した筋肉を和らげる
- 効果: ①筋肉が柔軟になる、②血行が良くなる
③疲労感が和らぐ、④緊張やストレスが軽減される
- 備考: 場所を問わず実施可能

①



② キューっとしじり



③ パッと見開く



3(1) 実践例:呼吸法(7名実施)

○事例:20代 女性 双極性感情障害 専門的技術的職業

○特徴・状況:繁忙時・時間が迫る時・単独作業時等に

プレッシャーを感じやすい

→アサーションだと即時性・速効性△

→周囲へ相談できなかった

○結果・効果:職場で落ち着いて業務に取り組むため、

JCが対象者へ口頭で呼吸法を紹介・実践

→気持ちを切り替え、落ち着いて判断○

→アサーション○

→対象者から周囲に相談○

→周囲も対象者の特徴への理解を深める

○備考: ○「呼吸法しましょう」

→◎「緊張を解きほぐすために深呼吸しましょう」

3(2) 実践例：漸進的筋弛緩法(4名実施)

○事例：30代 男性 心因性による痙性斜頸 事務的職業

○特徴：状況：同じ姿勢で続ける事務作業や、
職場での緊張・気疲れにより、首や肩に痛みが発生

○結果・効果：JCが対象者へ映像資料を紹介、自宅で視聴・試行

肩の漸進的筋弛緩法(と目のストレッチ)に効果○

→職場で休憩時間に実施

→対象者「肩が軽くなり、気分も良くなる」

→デスクの高さや配置の見直し、
疲労度確認等のラインケアに繋がる

○備考：職場では効果を感じる身体の一部だけ実施することが多い

・実施後にゆっくりと余韻を感じたい方

・余韻に入り込み、だるさを感じる方

→場面を踏まえて余韻を感じる時間を十分に取ったり、
効果(合う・合わない)を確かめる

3(3) 実践例:ストレッチ(9名実施)

- 事例:40代 男性 てんかん 事務的職業
- 特徴・状況:デスクワークで書類作成等を行うことで、
身体の一部(目、肩、腰、等)が疲労し、痛みが発生
- 結果・効果:JCが対象者へ紙資料を渡し、職場でJCとともに実践
 - 対象者「体の痛みが減った」
「眠気も取れて、集中力が回復する」
 - 事業所担当者へ共有し、
オーバーワークにならない作業ペースの見直し
- 備考:3つのリラクゼーションのなかでは最も多く紹介
 - ・身体の一部に疲労を感じる方 →オススメ
 - ・休憩時間にうまく気分転換できない方 →オススメ
 - ・職場環境(周囲の目、雰囲気)の都合でデスクにて実践△
→休憩室や空きスペースを活用して実践

4(1) 考察:有用性

ア 基本的側面

- ・心理療法等の精神面へのアプローチに比べて、手軽に取り組みやすい
- ・まずは効果を感じるリラクゼーションを実施
- ・試しに1週間程度実施し、効果を観察し、継続を検討

イ 映像資料(DVD)

- ・紙媒体の資料に比べ具体的に教示している
視覚的な教示内容と口頭指示での実演を分散して映像表示
→理解が促進され、取り組みやすくなる
- ・JCが職場で教示するだけでなく、
対象者が自宅等で繰り返し練習できる
→対象者・JCともに、時間を有効活用できる

4(1) 考察:有用性

ウ 障害別の活用目的

- ・知的障害:勤続疲労に伴う腰痛等の予防・緩和のため
- ・精神障害:職場での緊張をほぐすため
- ・発達障害:自身で気づきにくい疲労の蓄積を未然に防ぐため
- ・高次脳機能障害:脳疲労を軽減・リフレッシュするため

エ 雇用管理

- ストレス・疲労が軽減↘ 集中力が回復↗
- メンタルヘルス・フィジカルヘルスが向上↗
- 効率性や生産性が向上↗
- 障害者雇用の継続や、職場環境の改善に繋がる(^-^)

4(2) 考察：活用のポイント

ア 事前準備

- ・口頭教示、JCが見本を示す、映像資料(DVD)、等
→具体的なやり方を伝え、実践のハードルを下げる
- 【一案】・職業準備支援を1～2カ月の期間で
障害者職業センターへ週1回通所して練習
- ・職場や自宅でルーティンを決めて習得・実践

イ 事業所担当者・主治医への共有

- ・手軽に取り組める ⇔ 見落とされやすい
→JC支援終了時に「安定した継続勤務のポイント」等で有効性を事業所担当者へ共有し、継続を図る
- ・活用を契機に勤務状況、ストレス・疲労、対処・配慮等を主治医へ共有し、専門的な意見をいただく体制を築く

4(3) 考察：留意事項

ア 実施条件

- ①場所：作業場所 もしくは 離れた場所
- ②時間：勤務時 もしくは 休憩時
- ③種類：効果があり実用的なもの
- ④頻度・タイミング：ストレスや疲労が溜まるのはいつか
- ⑤安全面：職場環境を踏まえ配慮が必要か etc...

→見誤って実施すると...

- ・対象者「勤務中なのに申し訳ない...」
- ・事業所担当者「勤務に集中してほしい！」

...等の意見に繋がるおそれがある

4(3) 考察:留意事項

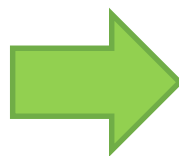
イ 医学モデルではなく社会モデル



対象者にストレス・疲労の
原因・責任が帰属されやすい



医学モデル



事業所担当者にも共有して
職場全体の問題として検討



社会モデル

5 おわりに

ジョブコーチ支援における
リラクゼーション技能トレーニングの活用とは…



対象者自身が取り組み
ストレス・疲労を未然に防ぐ

一次予防

リラックスして働きやすい
職場環境を
事業所担当者と検討する

ゼロ次予防

参考文献

本発表の参考文献



3つの新規プログラム

- ①運動
- ②身体感覚
- ③認知(思考・感情)



- ・セルフモニタリングの強化
- ・リラクゼーション技能
トレーニングの効果を高める
- ・DVD付き(リラク動画あり)

改良版



平成26年3月発行
支援マニュアルNo.10
「発達障害者のための
リラクゼーション技能トレーニング
～ストレス・疲労の
セルフモニタリングと対処方法～」

令和3年3月発行
実践報告書No.36
「発達障害者のワークシステム・
サポートプログラム
リラクゼーション技能トレーニング
の改良」

ご清聴ありがとうございました

