

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

山梨障害者職業センターでは令和2年度当初のコロナの影響を受け「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⁾の映像資料（DVD）を作成し、職業準備支援やリワーク支援に限らずジョブコーチ（以下「JC」という。）支援でもリラクゼーション技能トレーニング（以下「リラクゼーション」という。）を活用している（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）。本稿では活用の仕方等について報告する。

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～」：40分16秒（全編）

(1) 呼吸法：2分40秒

- 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、リラクセ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。

(2) 漸進的筋弛緩法：12分30秒

- 方法：骨角筋を緊張させ（筋肉に力を入れ）、その直後に弛緩（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、リラクセスしている感じを味わい、身体全体のリラクセスが得られる。
- 備考：全身通すと30分程度必要。力を入れる際は60～70%程度で、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）に注意し、力の入れ方を加減し、脱力だけ行うこともある。

(3) ストレッチ：18分49秒

- 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。

3 実践例

(1) 呼吸法：7名（図1）

- 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。アサーションだけでは即時

性・速効性にやや欠け、周囲へ相談できなかった。

- 結果・効果：JCから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してアサーションに繋げ、対象者から周囲へ相談できるようになり、周囲も対象者の特徴に対する理解を深めるきっかけとなった。
- 備考：「呼吸法」と言わず「緊張を解きほぐすために深呼吸しましょう」と声かけすると取り組みやすくなる。

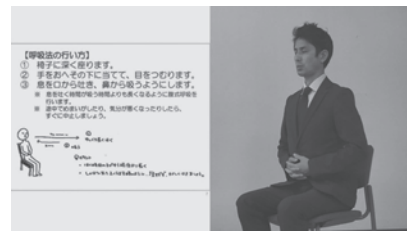


図1 呼吸法

(2) 漸進的筋弛緩法：4名（図2）

- 事例：30代 男性 心因性による慢性斜頸 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する。
- 結果・効果：対象者が映像資料を自宅で視聴・試行。肩の漸進的筋弛緩法と目のストレッチに効果を感じ、職場で休憩時間に実施。対象者から「肩が軽くなり、気分も良くなる」等の感想が得られた。また、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った。
- 備考：職場では対象者が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や、余韻に入り込みだるさを感じる方もいるので、時間を十分に取ったり、効果を確認する必要がある。

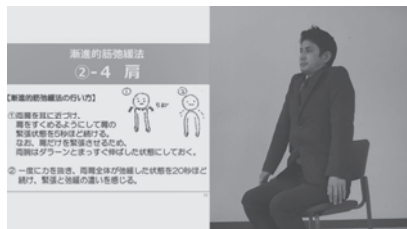


図2 漸進的筋弛緩法（肩）

(3) ストレッチ：9名（図3）

- 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続けることで、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。対象者から「体の痛みが減った」「眠気も取れて、集中力が回復する」等の感想が得られた。事業所担当者へ共有したところ、オーバーワークにならないように作業ペースを見直す機会に繋がった。

- 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や休憩時間にうまく気分転換できない方にお勧め。職場環境（周囲の目、雰囲気等）の都合でデスクにて実践しにくい場合は、休憩室や空きスペースを活用して実践することが望ましい。

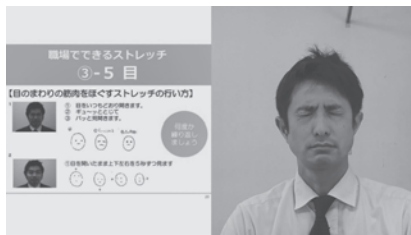


図3 ストレッチ（目）

4 考察

(1) 有用性

ア 基本的側面

リラクゼーションは身体面へのアプローチであるが、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。まずは対象者が効果を感じるリラクゼーションを実施したり、負担にならない範囲で試しに1週間程度実施し、効果が現れるか観察し継続を検討することが望ましい。

イ 映像資料（DVD）

映像資料は紙資料と比べて具体的に教示され、映像内でも視覚的な教示内容と口頭指示での実演を分割表示する工夫をしたため、理解や実践が促進されやすくなる。また、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、対象者・JCともに時間を有効活用できる。

ウ 障害別の活用目的

知的障害の方は勤務疲労に伴う腰痛等の予防・緩和のため、精神障害の方は職場での緊張をほぐすため、発達障害の方は自身で気づきにくい疲労の蓄積を未然に防ぐため、高次脳機能障害の方は脳疲労を軽減しリフレッシュするために、リラクゼーションを活用することが多い。

エ 雇用管理

昨今職場のメンタルヘルス向上の取り組みが注目されているが、土台となるフィジカルヘルスも重要である。リラクゼーションの実践によりストレス・疲労が軽減され、集中力が回復し、メンタルヘルス・フィジカルヘルスが向上することで効率性や生産性も向上し、障害者雇用の継続や、職場環境の改善に繋げる機会になると考えられる。

(2) 活用のポイント

ア 事前準備

リラクゼーションの経験がない方は具体的なイメージが

持たず、実践に移しにくい（特に漸進的筋弛緩法に多い）。そのため口頭での教示だけでなく、JCが見本を示しながらともに取り組んだり、映像資料等で具体的なやり方を伝えることで、実践に至るハードルが下がる。

また、就職前・就職後に関わらず、例えば職業準備支援として1～2カ月の期間で週1回程度障害者職業センターへ通所して練習したり、職場や自宅でルーティンを決めて、リラクゼーションを習得・実践することも一案である。

イ 事業所担当者・主治医への共有

リラクゼーションは手軽に取り組みめる半面、セルフケア・ラインケアの有効な方法として見落とされやすい。就職時やJC支援実施時だけでなく、JC支援終了時にも「安定した継続勤務のポイント」等として有効性を事業所担当者へ共有し、継続を図ることが望ましい。

また、リラクゼーションの活用を契機に、勤務状況やストレス・疲労、対処・配慮等を主治医へ共有し、専門的な意見をもらう体制を築くことが望ましい。

(3) 留意事項

ア 実施条件

リラクゼーションを職場で実施する際には、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安全性（職場環境を踏まえ配慮が必要か）、等を確認して実施することが望ましい。これらを見誤ると対象者から「勤務中なのに申し訳ない」、事業所担当者から「勤務に集中してほしい」等の意見に繋がるおそれがある。

イ 医学モデルではなく社会モデル

ストレス・疲労は対象者が感じ、リラクゼーションは対象者が行うため、対象者にストレス・疲労の原因や責任が帰属されやすくなる（医学モデル）。対象者にストレス・疲労が発生していることを事業所担当者へも共有し、職場全体の問題として対象者とともに原因を整理・分析し、対処・配慮等の検討に繋げることが望ましい（社会モデル）。

5 おわりに

リラクゼーションのみでのストレス・疲労へ対処することは難しく、根本的な解決手段でもない。リラクゼーションは「一次予防」として対象者が取り組みストレス・疲労を未然に防ぐとともに、活用を契機に「ゼロ次予防」として事業所担当者とともにリラックスして働きやすい職場環境を検討することが、JC支援におけるリラクゼーションの活用の本質であると考えられる。

【参考文献】

- 1) 障害者職業総合センター職業センター『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～』、「支援マニュアル№10」, (2014)