

行動的就労支援： 就労支援における行動分析学の活用

－心理的柔軟性アセスメントツールの開発に関する実践報告－

発表内容

1 取り組みの背景と狙い

2 ACTとは

3 ACTの特徴

4 実践内容

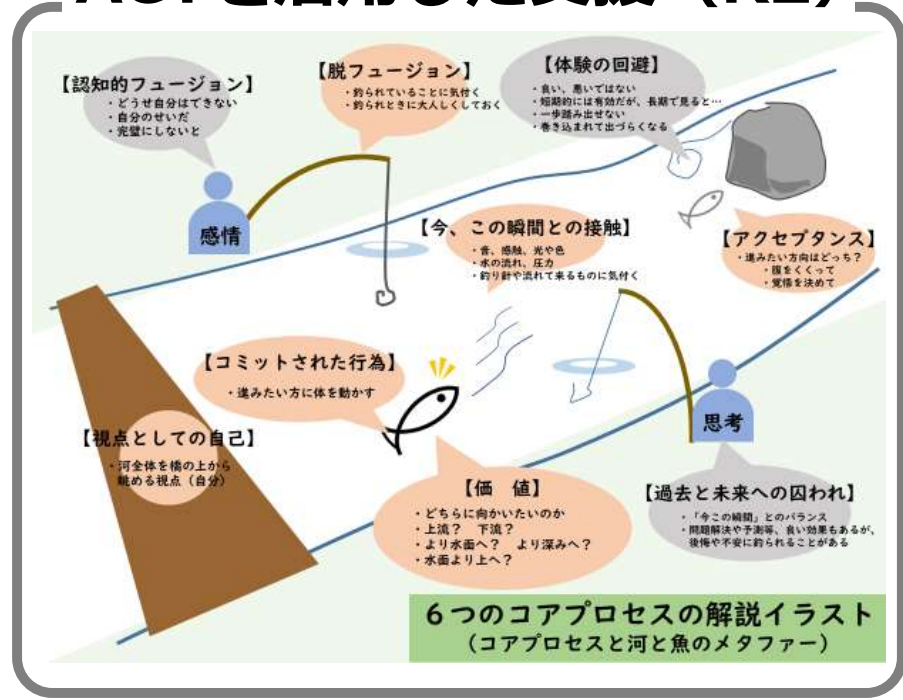
5 結 果

6 考 察

7 今後の課題

背景

ACTを活用した支援（R2）



既存の自己記述用紙を使って 心理的柔軟性をアセスメント



大変さ

その中から心理的柔軟性の状態に関する
情報を見つけること

ニーズ

ACTを活用した支援が有効と思われる
利用者が一定数いること

ACTとは

Acceptance & Commitment Therapy

アクセプタンス&コミットメント・セラピー

Acceptance & Commitment Training

アクセプタンス&コミットメント・トレーニング

- ・ 機能的文脈主義、行動分析学、関係フレーム理論等を理論的基盤とした行動療法の一つ。ACT（アクト）と読む。
- ・ うつ病、慢性疼痛、不安症、物質依存等、幅広い分野で活用されている
- ・ 障害者の就労支援分野でも研究や実践が進んできている（※）

※例：日本職業リハビリテーション学会第48回愛知大会シンポジウム（2021）

「職業リハビリテーション分野におけるアクセプタンス&コミットメントセラピーの活用」

ACTの基本スタンス

- ・ 厄介な思考や不安、不快な感情、イメージ等は**誰もが持つ自然なもの**
- ・ そういった苦悩を抱えることは人間のデフォルト設定になっている
- ・ 人間は**コトバ**を持ってしまったために、苦悩を抱えることになった

- ・ ACTは、それらの苦悩を減らしたり、取り除くことを**目的としてない**
- ・ 苦悩自体よりも「苦悩を取り除こう、苦悩から逃げよう」ともがくことにはまってしまっている状態が**“問題”**と考える
- ・ 苦悩をコントロールしようとする**ことが問題をより大きくする**

- ・ ACTの目的は、取り除けない苦悩は**受け容れて**、苦悩と一緒に**自分の歩みたい人生を主体的に歩める**ように自らをサポートすること

ACTの特徴

問題解決モード

この「問題の壁」を
取り除かないと
先へ進めない…



ネガティブ思考

不安・心配

嫌な感情

苦悩・劣等感

就職・復職



ACTの特徴

問題解決モード

もうムリだ…
減らそう、なくそう
こうすると少し楽…



ネガティブ思考

不安・心配

嫌な感情

苦悩・劣等感

就職・復職

ACTの特徴



ACTの特徴

アクセプタンス

受け容れる

厄介な思考や感情等
との付き合い方を
学ぶ・実践する

コミットメント

主体的に関わる

自分の進みたい
方向を見つけて
実行する



ACTの目指すもの

アクセプタンス

受け容れる

コトバの特徴を知り、
コトバとの付き合い方を学ぶ

&

コミットメント

主体的に行動する

自分にとって大切な人生の
方向を明確にして、具体的
な活動に取り組む

- ・ ACTでは、苦悩を受け容れて、主体的な行動を行えている状態を心理的に健康な状態と捉える
- ・ ACTでは「心理的柔軟性モデル」で心理的健康の状態を表す

ACTの目的は**心理的柔軟性**を高めること

心理的柔軟性を構成する6つのコアプロセス

アクセプタンス

価値に基づいた自発的選択の結果、不快な私的出来事（※）やそれが引き起こす事柄をそのまま体験すること。腹を括る

脱フュージョン

自分の思考と現実とは別のものであり「ただの思考にすぎない」ということを体験を通じて理解すること。コトバと距離を取る

「今、この瞬間」との接触

今、自分がいる環境で、起きていること（五感で感じるもの、思考や感情、自分のしている行動）に、注意を向け続けること

視点としての自己

自分の中で起きることを眺める視点のこと。自己客観視する自分とも異なる。考えが起きる場所としての自分

価値

生き生きとした人生を送る上で「自分がどうありたいか。どこに向かいたいのか」を明文化したもの。人生のコンパス

コミットされた行為

自分で選んだ価値に沿って、実際に行動すること

※ 私的出来事：皮膚の内側で起きる本人だけがわかる出来事のこと。思考、感情、感覚、イメージ等のこと。

心理的柔軟性を構成する6つのコアプロセス

**コトバとの
付き合い方を知り**

アクセプタンス

Acceptance

脱フュージョン

Defusion

「今、この瞬間」との接触

Present Moment
Awareness



視点としての自己

Self-as-Context

主体的に行動する

価値

Values

コミットされた行為

Committed Action

心理的**非**柔軟性：心理的柔軟性が低下した状態



心理的**非**柔軟性：心理的柔軟性が低下した状態

体験の回避

価値に沿って生活しようとするときに遭遇する不快な私的出来事と触れ続けることを避けたり、状況等を変えようとする

認知的フュージョン

思考が「単なる考えや思いを表したコトバ」ではなく、思考の内容が事実であるかのように捉えた状態。思考と一体化した状態

脆弱な自己認知 (非柔軟な注意)

コトバで表現された過去や未来に注意が向いたままになって「今、この瞬間」の出来事に気づけない、十分に接触できていない状態

概念としての 自己への囚われ

「私は～です」という自分を構成する情報の集まり（自分のキャラクター像）に囚われている状態（認知的フュージョンも含む）

価値の明確化の不足

自分が大切にしたいこと、自分が進みたい方向、自分がどうありたいかといった価値がわからなかったり、曖昧な状態

持続的な行為の欠如

価値に沿っていない「行動の過剰さ」、価値に沿った人生を送るために「有効な行動の不足」、価値からみると「不適切な行動」のこと

※心理的非柔軟は誰にでもあり、それ自体が問題ではない。価値に沿った人生を送る上で支障になる場合に変えていく必要が生じる。

ACTの目指す方向

現在の状態
(心理的**非**柔軟性)

体験の回避

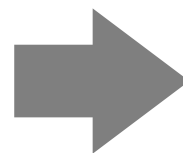
認知的フュージョン

脆弱な自己認知
(非柔軟な注意)

概念としての
自己への囚われ

価値の明確化の不足

持続的な行為の欠如



目指す状態
(心理的柔軟性)

アクセプタンス

脱フュージョン

「今、この瞬間」との接触

視点としての自己

価値

コミットされた行為

ACT

体験的エクササイズ
メタファー
(例え話)

狙い

もっと簡単に効率的に**心理的柔軟性**の
状態をアセスメントする方法があるとよい

心理的柔軟性

**心理的柔軟性を
アセスメントできる
ツールがあるとよい**

本実践の内容

心理的柔軟性アセスメントツールの開発

試作

- ・ ケースフォーミュレーション・ワークシート (※) を参考に障害者本人用の質問紙を試作

試行

- ・ 職業センターの利用者：6名
(就職希望者3名/復職希望者3名)

事例検討会

- ・ シートから読み取れる心理的柔軟性の状況の伝達
- ・ ACTによる支援方法案の解説
- ・ リワーク支援に導入する場合の課題点 等

修正

- ・ わかりやすさ
- ・ 使いやすさ

振り返りシートの構成

設 問	質問で把握したいこと	対応するコアプロセス
1. 私の悩みごとリスト	<ul style="list-style-type: none"> ・主観的な主訴の把握 	※対応するプロセスは想定していない
2. 行動のゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・利用者の具体的ニーズ ・体験の回避、認知的フュージョンに対する利用者の捉え 	<ul style="list-style-type: none"> ・価値と価値にコミットした行動 ・体験の回避、行動の不足 ・認知的フュージョン
3. 気持ちのゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・認知的フュージョンの強さと内容 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験の回避 ・認知的フュージョン
4. 想像してみよう	<ul style="list-style-type: none"> ・私的出来事を除去、軽減しようとする問題解決策（変化のアジェンダ）に、どの程度強く囚われているかについての把握 	
5.“そのとき”の振る舞い	<ul style="list-style-type: none"> ・体験の回避の具体的把握 ・自分の行動とコストへの気づき ・変化のアジェンダに対する囚われの強さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験の回避 ・認知的フュージョン
6. 後悔と不安	<ul style="list-style-type: none"> ・過去と不安な未来という概念の内容とそれへのフュージョン状態の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・脆弱な自己知識 ・今この瞬間との接触
7. 不意に浮かぶ厄介な考えや気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・認知的フュージョンの強さと内容 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知的フュージョン ・概念としての自己に対する囚われ
8. 自分から見た自分	<ul style="list-style-type: none"> ・概念としての自己の内容と影響の強さ 	<ul style="list-style-type: none"> ・脆弱な自己知識 ・概念としての自己に対する囚われ
9. 自分にとって大事なこと	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事、人間関係、自分のプライベート活動、自分の成長と健康に関する価値の実態把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・価値 ・価値にコミットした行動

振り返りシートを試行：職業センターの利用者6名

利用者	障害の概要	悩みや課題の主な内容
就職希望者	ADHD	再就職しても、すぐ体調不調になるのではないかという心配
	PTSD	過去の出来事を思い出すことによる感情の不安定さ
	解離性障害	症状再発への不安によって行動を制限する将来を考えると不安が強くなる
復職希望者	不安障害	不特定多数の人がいる場所に行けない
	パニック障害	突発的なパニック発作への不安 復職後に体調や意欲を維持できるか
	うつ病	復職できるのかという不安

回答結果に見られた主な特徴

設 問	回答内容 ※回答内容の主旨を変えず、かつ個人が特定できない程度に加工している
1. 私の悩みごとリスト	<ul style="list-style-type: none"> ・ 症状による日常生活への影響と将来への不安に対する記述が多かった ・ 複数（2～5つ）の悩みを書かれることが多い
2. 行動のゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みごとリストと関連のある具体的なゴール設定をする人と、「プログラムに取り組む」等の大まかな設定をする人がいた
3. 気持ちのゴール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「行動のゴールと同じ」という回答と「不安をなくしたい」「○○しなければという考えをなくしたい」という私的出来事への問題解決を望む回答があった
4. 想像してみよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ どの程度自分のやりたいことにつながっているか？ ・ 13%、60%、33%、89%、75% ・ わからないという回答もあった

回答結果に見られた主な特徴

設 問	回答内容 <small>※回答内容の主旨を変えず、かつ個人が特定できない程度に加工している</small>
5.“そのとき”の 振る舞い	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分独自の対処法を行う、専門家の助言を実行する、不安に駆られ何も手がつかなくなり、不安解消法を調べる、人に依頼したい場面でも我慢して自分で解決する、前向きになるといった回答があった
6. 後悔と不安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後悔（これまでの働き方等）を書く人と、将来への不安（症状の再発、今後の生活、仕事での失敗への恐れ等）を書く人に分かれた
7. 不意に浮かぶ厄介な 考えや気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・ 厄介な考えが浮かばないようにするが出てくる、乗り越えなければと焦る気持ちも出てくる、「○○すべき」という考えの強さ、将来への不安で集中できない、自分への怒り等、何らかの考えや気持ちが書かれていた

回答結果に見られた主な特徴

設 問	回答内容 ※回答内容の主旨を変えず、かつ個人が特定できない程度に加工している
8. 自分から見た自分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気の発症前と現在の変化を記入している人や自信のなさ、職場で周囲に見せている自分とは異なる自己評価を抱いている人がいた
9. 自分にとって大切なこと	<p>※仕事、人間関係、自分にとって大切な時間と活動、自分の成長、自分の健康の5領域についての質問</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 現在の自分と正反対の自分になりたい、家族等自分にとって大切な人の訳になったり、頼りにされる存在になりたいといった回答が多かった ・ すでに自分にとって大切な活動、成長や健康に必要な活動に取り組んでいるという回答もあった ・ 5領域の回答欄に同じ回答を記入する人もいた

■ リワーク支援担当者とのディスカッション

■ リワーク支援との共通点/相違点

- ・ シートの設問5、6、8はリワーク支援でも確認している
- ・ 「ゴール」や「価値」はあまり確認していない

■ シートの回答に対する主な感想・疑問等

- ・ リワーク支援の聞き取りにはなかった情報を書いている人がいた
- ・ シートの記入内容とリワーク支援中の言動にギャップがある人がいた
- ・ 利用者から質問されたらどうすればよいのか

■ リワーク支援で活用する場合の注意点

- ・ 何のために書くのか、支援でどう活用するか等を事前説明する必要がある
(以前、過去を振り返る用紙への記入によって具合が悪くなったと訴える利用者がいた)

修正1 各質問項目の細分化：行動のゴール（長期、短期）

2. 私のゴール：就職や復職に向けた活動に取り組むために、「やめたいこと」、「始めたいこと」、「今よりもっとやりたいこと」はありますか？もしあれば、短期的なゴール、長期的なゴールに分けてご記入ください。

短期的なゴール（今日から数日間の間で、やめたいこと、始めたいこと、今よりもっとよくしたいこと）

長期的なゴール（数か月～数年後までにやめたいこと、始めたいこと、今よりもっとよくしたいこと）

【修正点】

・私のゴールを「短期的ゴール、長期的ゴール」に分けた

<狙い>

・今すべきことやできることは何か、最終的にどうなりたいかについて、どう考えているのかを把握しやすくするため

修正 1 各質問項目の細分化：そのときの振る舞い

5. **“そのとき”の振る舞い**：「なくしたい」、「減らしたい」、「忘れたい」といった考えや気持ち等が出てきたとき、あなたはどのような行動をとりがちですか？

①その行動を具体的に書いてください。“具体的”とは「ビデオカメラで録画できる目に見える行動」と考えると書きやすくなります。

1

2

3

4

②それらの行動をするためにあなたが費やしているものはありますか？（お金、時間、健康、人間関係など）

③それらの行動を取ることで、「自分のやりたいことに向かっているか？」という点から見て、あなたの生活や人生が、どの程度うまくいくようになりますか？ うまくいった程度について、下の線上に印をつけてください。

全くうまくいっていない とてもうまくいくようになっている

【短期的に見て】 0 100

●—————●

【長期的に見て】 0 100

●—————●

【修正点】

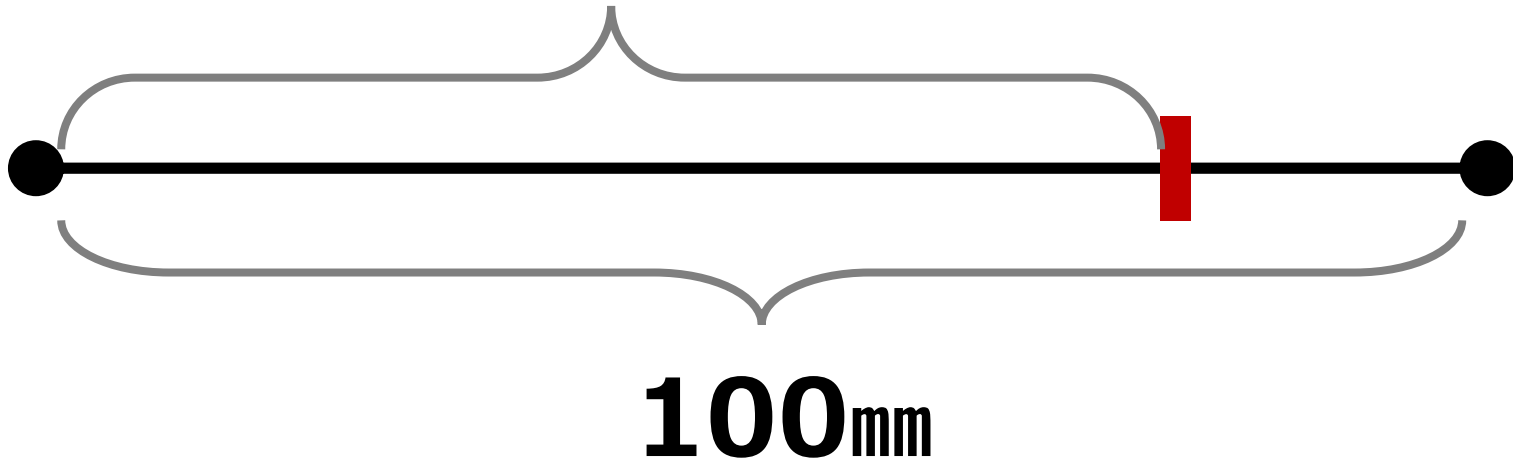
- ・ 体験の回避に費やしているコストとその効果を尋ねる質問を追加した

<狙い>

- ・ 自分が行っている「体験の回避」を一步引いて自己評価しやすくするため
- ・ 今後取り組むトレーニングのスタートラインを明確にするため

修正2 ビジュアルアナログスケール (Visual Analogue Scale)

80mm = 80%



4. 想像してみよう:もし仮に、この「なくしたい、減らしたい、忘りたい」と思っている考え、気持ち、感情等がなくなったとしたら、あなたの生活は今よりもどの程度うまくいくようになると思いますか？
下の線上に印をつけてください。

【回答】もし、私が持っているこの考えや気持ち、感情が…



なくなっても全くうまくいかないだろう

なくなれば完全にうまくいくようになるだろう

修正3 質問欄の追加：「概念としての自己」を把握する

8. 自分から見た自分:あなたはどんな人ですか？自己紹介するときのように自分について振り返ってみます

・私は、_____

・私の性格は、_____

・私の得意なことは、_____

・実は、私は、_____

【変更点】

- ・最初の試作版にはなかったため、追加した

<狙い>

- ・障害者本人がどんな自己評価を持っていて、それにどの程度囚われているのかを把握するため

修正4 解説資料「振り返りのためのワーク」の作成

■振り返りのためのワーク

問題を改善したり、物事をうまく進めるための第一歩は現状についてよく知ることです。就職活動/復職活動に取り組むにあたって自分について振り返ってみましょう。

●以下の9つの質問について、ワークシートにご記入ください。

質問1 私の悩みごとリスト

あなたがいま困っていること、解決したいこと、相談したいことは何ですか？就職活動/復職活動をするなかで困っていること、または以前から続いている悩みはどんなことでしょうか。

質問2 私のゴール

就職活動/復職活動に取り組むために、あなたが「やめたい、始めたい、今よりももっとやりたい」と思っていることはありますか？もしあれば、短期的なゴール、長期的なゴールに分けてご記入ください。

質問3 私が持っている考え、気持ち、感情

あなたが持っている考え、気持ち、感情、感覚、記憶、イメージ、気分などの中に、「なくしたい、減らしたい、忘れない」と考えているものはありますか？もしあれば、内容をご記入ください。

質問4 想像してみよう

もし仮に、この「なくしたい、減らしたい、忘れない」といった考え、気持ち、感情等がなくなったとしたら、あなたの生活や就職活動/復職活動は今よりもどの程度うまくいくようになると思いますか？回答用紙の線上に印（線を引く等）をつけてください。

質問の意図をわかりやすく伝えるため

修正5 オリエンテーション資料の作成

■ オリエンテーション（一部抜粋）

- ・今から一緒に取り組むことは「アクセプタンス&コミットメント・トレーニング」と呼ばれています。
- ・略してACT（アクト）とも呼ばれます。アクセプタンスには「受け容れる」、コミットメントには「主体的に参加する。引き受ける」といった意味があります。
- ・このトレーニングの狙いは、自分ではコントロールできないこととのうまく付き合い方を学び、自分が送りたい人生を送るための行動を実際に行っていきやすくすることにあります。

【変更点】

- ・ ACT開始に向けたオリエンテーション資料を作成した

【狙い】

- ・ ACTの紹介や狙い、効果をわかりやすく伝え、対象者と支援者の目標達成に向けた協働体制を築きやすくするため

修正6 ケースフォーミュレーションシートの作成

■ケースフォーミュレーションシート

■アセスメント結果(心理的非柔軟性の状態)

<input type="checkbox"/> 体験の回避	・“そのとき”の振る舞い
<input type="checkbox"/> 認知的フュージョン	・気持ちのゴール ・ふいに浮かぶやっかいな考えや気持ち ・想像してみよう
<input type="checkbox"/> 過去と未来への囚われ	・後悔と不安
<input type="checkbox"/> 概念としての自己	・自分から見た自分
<input type="checkbox"/> 未開の価値	・自分にとって大切なこと
<input type="checkbox"/> コミット行動の不足	・行動のゴール

■支援方針

■その他

【変更点】

- ・ワークシートの結果をまとめるためのシートを作成した

<狙い>

- ・ワークシートの記入内容を整理して仮説（ケースフォーミュレーション）を考えやすくするため

考察：アセスメントの効率化から見たシートの評価

評価項目	結 果
情報の精度	<ul style="list-style-type: none">・ 既存のアセスメントツールとの比較は未実施・ 聞き取りたい内容を質問しているので欲しい情報は得やすい・ 質問の意図が「わかりにくかった」「捉え方を誤った」との意見があった
作成の負担感	<ul style="list-style-type: none">・ 事前配付により回答者のタイミングで記入可能・ 相談時間の節約ができる（自宅でできる）
情報の整理しやすさ	<ul style="list-style-type: none">・ ケースフォーミュレーションシートにまとめることである程度容易になった・ ただし、作成意図とは異なる記述があった
その他	<ul style="list-style-type: none">・ リワーク支援では出ていなかった意見や普段の言動とは異なる自己像が書かれている事例もあった・ 利用者の新たな一面を知る契機になった

今後の課題

利用者

**利用者が回答しやすい
質問項目や回答様式の検討**

支援者

**心理的柔軟性を聞き取る
方法や留意点、工夫**

■ もう一つの実践

ACT

体験的エクササイズ
メタファー
(例え話)



この部分の開発も取り組みたい



Technology of Behavior for Vocational Rehabilitation

職リハに、行動のテクノロジーを