

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－

○佐藤 大作（秋田障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー）
目黒 千恵・藤田 麻弥・千田 麗香（秋田障害者職業センター）

1 はじめに（背景と狙い）

筆者は、昨年度 Acceptance&Commitment Therapy（以下「ACT」という。）を活用した就労支援を行った¹⁾。その際、幕張ストレス・疲労アセスメントシート（以下「MSFAS」という。）等の既存のアセスメントツールを用いて、心理的な健康＝心理的柔軟性（適応的行動を増やすこと）のアセスメントを行った。しかし、既存のアセスメントツールは心理的柔軟性のアセスメント用に開発されたものではないため、アセスメントに苦慮した。

また、ACTに対する理解を深めるに従い、秋田障害者職業センター（以下「秋田センター」という。）の利用者の中には、ACTを活用した支援が有効と思われる利用者（過度な不安感や焦り、特定の思考に強く囚われて、就職や復職に向けた具体的なアクションを起こしにくい状態に陥っている利用者）が一定数いることに気づくようになった。ACTは、そういった感情や思考は「あって当然」というスタンスのもと、それらとの適切な付き合い方を学び、利用者本人が進みたい方向に向かうための具体的な行動に結びつける支援体系である。私は、ACTには利用者自身が感情や思考に囚われている状態に気づきを促し、就職や復職に関する具体的なアクションに取り組みやすくする効果があると考え、より多くの利用者にACTを活用した支援を提供できる仕組み作りの必要性を感じるようになった。そこで、ACTを実施する上で必要となる心理的柔軟性の情報を効率的にアセスメントするためのツール開発に取り組んだ。今回はその実践報告を行う。

2 開発方法

(1) 振り返りシートの試作

ケースフォーミュレーション・ワークシート²⁾を参考にACTにおけるコアプロセス（体験の回避、認知的フュージョン、脆弱な自己知識、概念としての自己に対する囚われ、価値の不足、行動の不足）の状態に関する質問紙「振り返りシート」を作成した。使用する対象者は障害者本人で、回答方法は記述式である。

(2) 利用者による試行

秋田センターの利用者6名に対して、振り返りシートの記入を求めた。6名が受けたサービスは職業評価2名、職業準備支援1名、リワーク支援3名であった。実施方法は、本人に記入を依頼し、数日後から数週間後に回収する形を

とった。記入は自宅で行われた。

表1 振り返りシートの質問構成と狙い

「振り返りシート（最新版）」の構成		
設 問	質問の狙い	対応するコアプロセス
1. 私の悩みごとリスト	・主観的な主訴の把握	
2. 行動のゴール	・利用者の長期的ニーズ ・価値の認識、認知のフュージョンに対する利用者の反応	・価値と価値にコミットした行動 ・体験の回避、苛酷の平足 ・認知的フュージョン
3. 気持ちのゴール	・認知的フュージョンの強さと内容	・体験の回避
4. 想像してみよう	・私的出来事を除去、軽減しようとする問題解決策（変化のアレンジ）に、どの程度強く囚われているかについての把握	・認知的フュージョン
5. “そのとき”の振る舞い	・体験の回避の具体的な把握 ・自身の行動とコストへの気づき ・変化のアレンジに対する囚われの強さ	・体験の回避 ・認知的フュージョン
6. 後悔と不安	・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	・脆弱な自己知識 ・今この瞬間との接触
7. 不意に浮かぶやっかいな考えや気持ち	・認知的フュージョンの強さと内容	・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	・概念としての自己の内容と影響の強さ	・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	・仕事、人間関係、自分のプライベート生活、自分の成長と健康に関する価値の裏付け	・価値 ・価値にコミットした行動

(3) リワーク支援担当者とのディスカッション

筆者、リワーク支援担当カウンセラー、支援アシスタント2名の計4名で事例検討会（1回約40～60分）を実施し、その中で振り返りシートに関するディスカッションを行った。具体的には、①シートから読み取れる心理的柔軟性の状況の伝達、②ACTによる支援方法案の解説、③リワーク支援に導入すると仮定した場合の課題点の3点をテーマに行った。実施期間は4/5～7/5で計7回行った。

(4) 振り返りシートの修正

振り返りシートを使用した利用者の感想や事例検討会でのディスカッション結果等を踏まえてシートを修正した。修正回数は7月5日時点で2回だった。

3 結果

(1) ディスカッションで出た意見

以下はリワーク支援担当カウンセラー、支援アシスタントから出された意見を取りまとめたものである。

ア リワーク支援との共通点/相違点

- ・「振り返りシート」の質問5、6、8に似た内容は現行のリワーク支援でも確認している。
- ・振り返りシートにあるような「ゴール」や「価値」はあまり聞いていなかったかもしれない。（リワーク支援における）目標を明確にすることが難しいと感じる。

イ 振り返りシートの実施結果に対する主な感想・疑問等

- ・リワーク支援の聞き取りでは出されていなかった情報を

書いている人がいた。

- ・振り返りシートに書いている内容とリワーク支援中の本人の言動の間にギャップがある人がいた。
- ・リワークの講習などで自分のことをサッと書ける人と書けない人がいる。振り返りシートも自分についての気づきが少ない人は深く考えずにサッと書けると思う。
- ・リワーク支援開始時の記入と支援中間地点での記入では回答の内容が変わるかもしれない。
- ・利用者から「質問にある価値のことがよくわからない。考えたこともない」と言われたらどうすればよいのか？

(2) リワーク支援で活用する場合の注意点

ディスカッションの中で「以前、MSFASの記入を依頼した際、記入したことで具合が悪くなったと訴える利用者がいた。何のために振り返りシートを書くのか、書いたものを支援の中でどう使っていくのか等を事前に十分に説明しておく必要がある」との意見が出された。

(3) 振り返りシートの修正ポイント

ア 質問の整理、追加

利用者から「質問がわかりにくかった」との感想がだされたり、回答が一部空欄であることもあったため、2回修正を行った。1回目の修正では各質問項目を細分化した。また、「変化のアジェンダへの囚われ」と「体験の回避」の質問で100mmの線に印を付けるビジュアルアナログスケール (Visual Analogue Scale) 方式を採用し、より直感的に回答できるようにした。2回目の修正では、概念としての自己を把握する質問欄を追加した。そして、質問の意図を伝えるために質問内容の簡単な解説と価値の候補リストを掲載した資料「振り返りのためのワーク」とACTの狙いについて簡単に解説したオリエンテーション資料を作成した。また、質問内容の追加ではないが、利用者の中には手渡した振り返りシートをパソコンで自作して回答する人もいたため、パソコン回答用の質問紙も作成した。

イ 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とは、利用者の問題状況や問題が続く理由に関する仮説を考える作業のことである。振り返りシートの回答内容をコアプロセスに沿って振り分けて心理的柔軟性を整理しやすくするためにケースフォーミュレーションシートを作成した。

4 考察

(1) 効率化から見た振り返りシートの評価

ア 聞きたいことが聞けているか

既存のアセスメントツールと振り返りシートについて客観的な比較を行ったわけではないため、主観となるが心理的柔軟性に関する回答を得やすくなったと感じた。一方で利用者から「質問の意図がわかりにくかった」、「質問の

意図を誤って捉えてしまった」といった感想も出されたため質問項目を改善していく必要がある。

イ 作成の負担感

質問紙を事前に手渡せるので時間的制約が少なく、利用者と支援者双方の負担は比較的少ないと思われる。

ウ アセスメント情報を整理しやすいか

ケースフォーミュレーションシートを作成することで、コアプロセスごとに分類することがある程度容易になった。ただし、コアプロセスに対応させて質問を作成したが、実際には質問項目を跨いだ回答が見られるなど、作成の意図とは異なる記述があった(例：価値に関する質問欄に概念としての自己に関する回答がある、同じ内容の回答が複数の回答欄に書かれている等)。これは元来6つのコアプロセスは不可分に連動しているため当然なのかもしれない。質問欄ごとに一対一的に解釈する(例：価値の質問欄だから価値について書かれている)よりも、振り返りシート全体の回答傾向から心理的柔軟性の状況をアセスメントするとよいと思われた。

エ その他の効果

リワーク支援の中では聞かれ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ことがあるなど、利用者の新たな一面を知る契機になったと思われる。

(2) ACTを活用する目的、実施内容等についての説明

今回、ACTを解説したオリエンテーション資料も作ったが、利用者の中にはその資料の説明内容について疑問を出す人もいた。そこでその質疑応答によってACTについての理解が深まったが、活用の幅を広げるためには、さらにわかりやすいツールや資料を整えることが必要だろう。

5 今後の課題

振り返りシートへの回答だけで心理的柔軟性を明確にアセスメントすることは難しく、利用者に対して再質問が必要であった。今後も詳しい説明がなくても利用者が回答しやすく、かつ心理的柔軟性に関する回答を引き出しやすくなるような質問項目や回答様式を検討していきたい。

また、振り返りシートの改良を行っても、記入結果だけでは把握が難しい部分は残ると思われるため、支援者側が心理的柔軟性について聞き取りするための方法や留意点、工夫などについても並行して検討していく必要がある。

【参考文献】

- 1) 佐藤大作「職業リハビリテーションにおける行動分析学の活用」, 第28回職業リハビリテーション研究・実践発表会発表論文集 (2020), p. 184
- 2) (著) ラス・ハリス, (監修) 武藤崇, (監訳) 大屋藍子「ACTがわかるQ&A」星和書店(2020), p. 300~302