

# 「仕事の取り組み方と働き方のセルフマネジメント支援」の開発について

○森田 愛（障害者職業総合センター職業センター開発課 障害者職業カウンセラー）  
井上 恭子（障害者職業総合センター職業センター開発課）

## 1 はじめに

障害者職業総合センター職業センターでは、気分障害等による休職者に対して職場への再適応を支援し、離職の防止と雇用の安定を図るためのジョブデザイン・サポートプログラム（以下「JDSP」という。）を実施している。また、JDSPにおける実践を通じて、休職者が復職後に健康的で安定した職業生活を送ることを目的とした技法の開発・改良に取り組んでいる。

休職者が復職後に職場での再適応と継続を実現するためには職業上の課題に気づき、自らのキャリアを振り返りながら復職後の働き方を見つめ直すことが有効であるとの考えにもとづき、2017年度に「気分障害等で休職中の方のためのワーク基礎力形成支援」<sup>1)</sup>（以下「ワーク基礎力形成支援」という。）を開発した。ワーク基礎力形成支援は全国の地域障害者職業センター及び多摩支所（以下「地域センター」という。）の職場復帰支援においてキャリア講習として実施されている。職場復帰支援においては、近年、若年層の利用者の増加や新しい働き方であるテレワークで復職する事例が増えており、利用者層の変化や働き方の変化に対応した技法開発が求められている。

また、ワーク基礎力形成支援の開発から5年が経過していることから、2021年4月に地域センター及び広域障害者職業センター計50所に対してワーク基礎力形成支援の改良にかかるアンケート調査を行ったところ、複数のセンターから次の要望や開発ニーズが挙げられた。

- ・キャリア講習の内容やワークシートが難しいと感じる受講者がいるため、内容を改良してほしい。
- ・就労のイメージが希薄な若年者が多い。働くために求められる対応力や基礎知識の講座があるとよい。
- ・新しい働き方（テレワーク）における安定した継続勤務のための支援技法を開発してほしい。

そこで上記を踏まえ、2021年度下期からワーク基礎力形成支援の改良に着手するとともに、若年層の利用者に対応するため社会人基礎力講習を、また復職後の新しい働き方に対応するためテレワーク講習の開発に新たに着手し、2022年度に「仕事の取り組み方と働き方のセルフマネジメント支援」として成果物を取りまとめることとした。

## 2 改良及び開発のポイント

前述した地域センターからの要望や開発ニーズに加え、JDSPを実施している支援スタッフの意見や専門家からの

助言を参考に以下の改良・開発を行った。

### (1) キャリア講習の改良

ワーク基礎力形成支援は、オリエンテーションと4回の「キャリア講習」「個別ワーク」で構成されているが、改良後は、オリエンテーションの内容を第1回講習として位置づけ、全5回のキャリア講習として整理した（図1）。

改良後のキャリア講習は、キャリアデザインの考え方を軸として、下記の改良前の基本コンセプトを踏襲している。

- ① 自らのキャリアに関する価値観等の自己理解の深化
- ② 職場や社会生活で担う役割の正確な理解
- ③ 自分が望む働き方と周囲の期待する役割のバランスの理解
- ④ 職場復帰後の働き方のイメージをつくり、実現するための対策を検討する

第1回「キャリアを理解しよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャリアについての基礎知識を学ぶ。</li> <li>・ 休職中にキャリアについて考える意義を学ぶ。</li> <li>・ 「キャリア講習」の目的や進め方を理解する。</li> <li>・ キャリアについて考える気持ちの準備をする。</li> </ul>
第2回「価値観を確認しよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャリアに対する自分の価値観を確認する。</li> <li>・ 色々な価値観があることを知る。</li> <li>・ 再発・再休職防止の観点と今後の自分の価値観との付き合い方を考える。</li> </ul>
第3回「強みを確認しよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 成功体験を振り返り、自分自身の強みや価値を確認する。</li> <li>・ 復職後に活用できる自分の資源を確認する。</li> <li>・ 自分の強みや価値観、仕事のやりがい等に改めて気づく。</li> </ul>
第4回「役割について整理しよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 役割を棚卸しする。</li> <li>・ 期待されている役割から生じる葛藤やストレスへの対処策について検討する。</li> </ul>
第5回「今後の働き方を考えよう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 再発・再休職防止の視点を取り入れた今後の働き方、生き方について検討する。</li> </ul>

図1 キャリア講習の内容（改良後）

改良後の第1回講習では、キャリアの基本知識に関する内容を充実させるために、内的・外的キャリアや転機（トランジション）、キャリアとストレスの関連についての解説を加えた。また、キャリア講習で得た気づきや検討事項は、JDSPの他の講習において確認や実践ができる仕組みとしており、多面的にキャリアの振り返りを行うことについて意識づけを図っている。なお、改良前はライフライン（自分の人生や経験を振り返るために作成する図表）を、キャリア講習の事前準備として受講者が作成することとしていたが、過去の出来事を振り返ることによって陰性感情や精神的不調が生じた事例があったことから、第1回講習から外し、キャリアについて自己理解が深まった後の第5回講習に移した。

第2回講習で取り扱うキャリア・アンカー<sup>2)</sup>（職業上の重要な選択や意思決定の拠り所）は、長い就労経験の後に形成されると言われており、就労経験の少ない若年の受講者にとってイメージしづらい状況だった。そこで改良後は「価値観リスト」から自分が大切にしている価値観を選び、大切にしている理由や仕事や生活に影響を与えている事について意見交換を行うこととした。職業生活においてゆずれない価値観について話し合うことを通じて、その後のキャリア・アンカーについて検討しやすくなった。

第5回講習では、新たにワークシートを作成し、就職後から現在までのライフラインの作成を通じて、好調又は不調だった際の出来事や自己の状態、気持ち等について、JDSPの4つの視点（①生活習慣・体調管理、②ストレス対処、③コミュニケーション、④仕事の取り組み方・働き方）で多角的に職業生活を振り返ることができるようにした。

これにより、好調又は不調だった時の自らの生活習慣や体調の変化、コミュニケーションの取り方や人間関係の変化、ストレスパターンや仕事の取り組み方等を振り返り、整理するとともに、不調時の乗り越え方や再就職予防策に関する検討を深めることができるようになった。

受講者からは、「休職前には考えたこともなかった自分の価値観や強みに気づくことができた。それらを大切にしていきたい。」等の声が聞かれている。

## (2) 社会人基礎力講習の開発

社会人基礎力<sup>3)</sup>とは、2006年に経済産業省が主に大学教育、就職相談、新入社員研修の対象者等の若年層に対して「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくための基礎的な力」として提唱したものであり、3つの能力と12の能力要素で構成される。なお、2017年に若年からシニアまで、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる共通する力として、再定義されている。

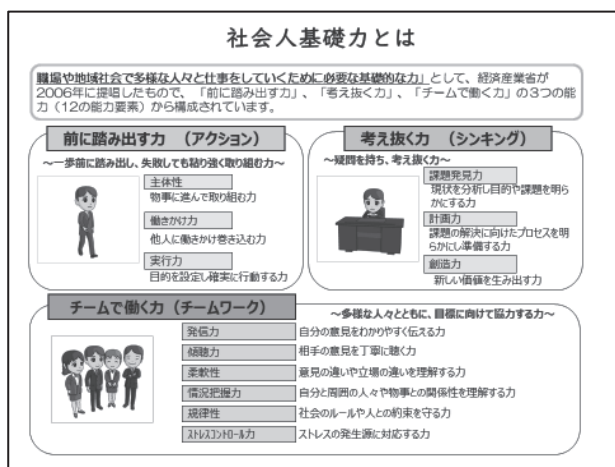


図2 社会人基礎力を構成する12の能力要素

現在、開発している社会人基礎力講習では、12の能力要素を具体的に解説するとともに、事例検討を通じて能力要

素に関する理解を深めてもらう。また、受講者はワークシートの記入を通じて、12の能力要素のうち自らに備わっている又は不足している能力要素を確認し、今後どのように職場で発揮していくのかについて検討する。

若年の受講者からは「職場の環境は整っていたが自分の“主体性”が足りなかったのかもしれない。」、管理職の受講者からは「職場では全てが必要な要素だが、自分は“ストレスコントロール力”を高めることを目標にした」といった感想が聞かれている。

## (3) テレワーク講習の開発

テレワーク講習は、テレワークにおいて重要とされるセルフマネジメント力について、JDSPの4つの視点（①体調管理・生活習慣、②ストレス対処、③コミュニケーション、④仕事の取り組み方・働き方）で、事例検討や意見交換を行い、復職後にテレワークによる働き方が求められた場合を想定し、どのような対処策を講じておく必要があるのかを検討する内容としている。

開発にあたり、障害のあるテレワーカーの方々にはインタビューを実施したところ、①病状の自己管理の方法、②生活習慣の整え方、③ストレス対処の方法、④上司や同僚に体調等を発信する際のポイント、⑤長時間パソコン作業を行うための環境整備の仕方等、テレワークにおけるセルフマネジメントの重要性について体験にもとづいた助言が得られた。また、現在、復職後にテレワークを経験しているJDSP終了者にアンケート調査を実施し、テレワークの課題や対処方法を収集している。今後、これらを講習に盛り込んでいく予定にしている。

## 3 今後の開発の方向性

現在、JDSPにおいてキャリア講習、社会人基礎力講習及びテレワーク講習の実践を重ね、さらなる改良に取り組んでいるところである。今後専門家からの助言やアンケート調査結果等を盛り込み、概要や実施方法、留意事項、支援事例等を取りまとめて2023年3月に支援マニュアルとして発行、ホームページへの掲載を予定している。

### 【参考文献】

- 1) 障害者職業総合センター職業センター『気分障害等の精神疾患で休職中の方のためのワーク基礎力形成支援』（2018）
- 2) エドガー・H. シャイン『セルフアセスメント キャリアマネジメント 変わり続ける仕事とキャリア』白桃書房（2015）
- 3) 経済産業省ホームページ「社会人基礎力」  
<https://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/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