雇用管理場面における職場適応を促進するための相談技法
～自社社員への活用に向けて～

森田　愛　（障害者職業総合センター職業センター 上席障害者職業カウンセラー）
小松　人美（障害者職業総合センター職業センター 障害者職業カウンセラー）

障害者職業総合センター職業センターとは

障害者職業総合センター（幕張）

職業センター

支援技法
開発・改良

研究部門

研究

職業リハビリテーション部

研修

その他、広報、啓発等

発達障害、精神障害、高次脳機能障害の方々や事業主等に対し
より良い支援を提供するために、
職業リハビリテーション技法の開発、
改良、普及を行っている

普及

バックアップ

地域障害者職業センター

地域の職リハ
関係機関
・
スタッフ

〇技法開発のためのプログラムを実施

ジョブデザイン・サポートプログラム　（JDSP）

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する職場復帰支援プログラム

1ー①　開発の背景

●障害者雇用促進法の改正（令和4年度）
・適当な雇用の場の提供
・適正な雇用管理等
・職業能力の開発及び向上に関する措置

令和5年4月～
　障害者が企業の成長、発展にとってなくてはならない人材として活躍し続けることができる環境づくりを一層進めることが求められている

1ー②　開発の目的

令和7年度の取組

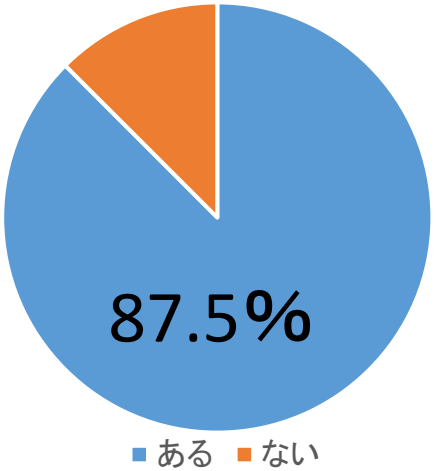
障害のある自社社員が能力をより有効に発揮できる環境を事業主が作れるよう、
雇用管理場面において活用するための支援技法等の開発に取り組んでいる

今回の報告では…
- 現状と課題
- 相談技法の開発状況

２　現状と課題

Q. 事業主から職場適応を促進するための面接・相談の仕方について、相談を受けたことがある？

- 障害者支援の専門家ではないという気持ちから、支援ツールの活用において不安を感じ、躊躇している。
- 指導的、一方的に質問してしまいがちで、社員の話をうまく引き出せていないという思いがある。



N=52

- 立場上の上下関係によって指導的な関わりになりやすいところや、障害のある社員が「指導されている」という受け止めをする可能性もあるため、助言すべき内容であっても躊躇してしまう。
- 困っていること等を話してもらえるような相談の仕方を教えて欲しい。

２ー②　面接・相談における課題のカテゴリー化

カテゴリー	課題
①関係づくり	• 本人からの話の引き出し方
②課題の把握・共有範囲	• 体調の不安定さがある社員への助言方法 • 不調の背景の確認方法 • どこまで相談対応してもよいのか
③目標設定	• 適切な目標設定の方法
④フィードバック	• 批判にならない、一方的にならない注意等の伝え方 • 伝えるべきことを伝えなくてはならない際に配慮すべきこと

３－①　開発のポイント

課題の多くは…

障害のある社員との距離感の取り方、
率直な意見交換ができていないなど
「コミュニケーション形成」に関するもの

雇用管理担当者と障害のある社員との相互理解のための手段として、両者が対等な立場で「ともに学ぶ」形式の相談支援ツール（視聴覚教材）を開発

◎「対話」による双方向のコミュニケーションを図り、相互理解の促進を目指す！

3ー②　視聴覚教材の構成と内容

- 「相談支援ツール集」をもとに資料を改良
  →音声・字幕付き動画を作成

- 誰もが心当たりがあり共通の話題としやすい、かつ相互理解に有効と思われるものをピックアップ

テーマ	内容	視聴時間
睡眠	• 睡眠とは • 質のよい睡眠につながる過ごし方 • 睡眠に悪影響を及ぼすもの	約15分
食事	• 食事についての知識の振返り • 栄養バランスのよい食事 • 家計とのバランス • ライフスタイルとのバランス	約10分
運動	• 運動習慣の振返り • 運動の主な効果 • 運動の取り入れ方	約10分
習慣化	• 習慣化とは • 行動目標を決めるコツ • 行動目標を続けるための工夫	約15分
怒りの仕組みと付き合い方	• 怒りが生じるしくみ • 怒りを抱えるデメリット • アンガーログの紹介 • 怒りへの対処	約15分

視聴覚教材の内容①「睡眠」

「睡眠」は・・・

健康増進・維持に不可欠な休養活動

増進・維持
- 脳・心血管
- 代謝
- 内分泌
- 免疫
- 認知機能
- 精神的な健康

リスク低減
- 労働災害
- 自動車事故など

- 心身の疲労回復

- 成長・記憶（学習）の定着・強化
- 環境への適応能力の向上

必要な睡眠時間

- 必要な睡眠時間には個人差があるとともに、年代によっても変化する。
- 必要な睡眠時間は季節によっても変化する。

成人においては、
おおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられ、
1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように
努めることが推奨されます。

現在の睡眠時間を振り返ってみましょう。

時間

「良い睡眠」のためのポイント

（1） 睡眠環境

（2）生活習慣
～質のよい睡眠につながる過ごし方～

（3） 嗜好品の取り方
～睡眠に悪影響を及ぼすもの～

（参考）睡眠に関する目標に取り組んだ経験者の例

目的	行動目標	効果
生活リズムを安定させる	毎日23時までにベッドに入る	23時が近づくと眠くなるようになった
睡眠の質の向上	毎日就寝前5分間マッサージをする	入眠しやすくなった
睡眠をとって疲れを翌日に持ち越さずに働く	お風呂上りにストレッチをする	リラックスでき、睡眠の質がよくなった

視聴覚教材の内容②「食事」

心の健康と食習慣との関連

◆偏った食生活、エネルギーのとり過ぎ、栄養不足など、食習慣の問題
が心の不調にもつながります。

◆日々の生活のなかのちょっとした不調は、食事の乱れのせいかもしれません。

食習慣を見直してみましょう！

プチうつ改善！　生活習慣病予防

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をとろう！

主食　体を動かすエネルギー：炭水化物
ご飯、パン、めんなどの
穀物類を主な材料にした料理

主菜　体をつくるもの：タンパク質や脂質
魚、肉、たまご、大豆を
主な材料にした料理

副菜　体の調子を整えるもの：
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など
野菜、いも、海藻、きのこなどを
主な材料にした料理

汁物は、具だくさんの味噌汁やスープがおすすめ

それに加えて、1日1回　取りたい食品は、この2つ！！

牛乳・乳製品

果物

家計とのバランスを考えよう！

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。
また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。
その時々の、お買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

引用「ちょうどよいバランスの食生活」農林水産省（2019）

生活リズム・ライフスタイルとのバランス

夕飯が夜遅くなってしまいます

遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて！

夕方に軽く食べておくと、帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、
また、空腹で帰宅した後の夜中の食べ過ぎの予防にもなります。

遅い時間の食事は、コンビニ食材でも作れる
こんな簡単なメニューはいかが？

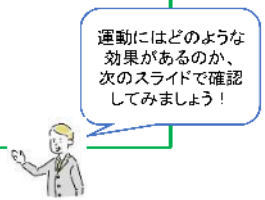
引用「ちょうどよいバランスの食生活」農林水産省（2019）

視聴覚教材の内容③「運動」

運動

このようなことはありませんか？
当てはまるものがあれば、☑ を入れてみましょう。

- □上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う。
- □身体を動かす、動き出すのは億劫だ。
- □階段を少し上がったり、いつもより多く歩いただけで息が切れる。
- □休みの日は家でゴロゴロしている。
- □5～10分程度の距離でも歩きたくない。
- □最近、疲れやすい。



4つの要素と主な効果

運動・スポーツに関係する4つの要素（筋・骨格系、神経系、呼吸・循環/内分泌・代謝系、メンタル系）に焦点を当てて、目的を明確化して運動・スポーツを実施。

心身に様々な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができます。

4つの要素と運動　・スポーツの実施によって得られる主な効果（イメージ）

引用「職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的志向の運動・スポーツに関する指針のすすめ　組織・運営や業務改善に関わる目標に向けて（スポーツ庁）」

＋10（プラス・テン）：今より10分多く体を動かそう

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、少しでもからだを動かしましょう。
１日60分以上を目安に、例えば、今より10分多くからだを動かしましょう（＋１０：プラス・テン）

引用：「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスガイド～」（厚生労働省）、「身体活動アップで健康維持！私のアクティブプラン」（厚生労働省）
「成人向けアクティブガイド（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023）」（厚生労働省）

（参考）運動に関する目標に取り組んだ経験者の例

目的	行動目標	効果
体力をつけ疲れにくくなる	毎日10分間ウォーキングする	疲れを感じにくくなった
安定して働くための体力を身につける	毎日5000歩は歩く	駅の階段で息切れしなくなった
体力の向上	週２回ジムに行き、30分程度運動する	取り組んだ後は気分がよくなった

視聴覚教材の内容④「習慣化」

習慣化するまでに
どのくらい時間がかかると思いますか？

習慣が身につくまでは、**平均６６日間**（約２か月）
かかると言われています

早くても習慣化までには**３週間**はかかります

ねばり強く取り組むことが
ポイントかもしれません

習慣化したい行動目標を決めましょう

「できたらいいな」と思う行動を考えよう！

注意点

- 主治医・産業医からの指導内容を確認しましょう。
- 心の安定や体調の維持、健康増進のために、今必要な生活習慣を改めて確認してみましょう。
- 偏った情報や極端な情報に注意しましょう！
  （例）○○だけ食べると痩せる、高額なサプリメントなど

行動目標を続けるための工夫

- **すでに習慣化されている行動に関連付けてみよう**

（例）帰宅時に電車に乗る行動が習慣化しているから、１駅分歩いてから電車に乗ろう。

- **いつもと違うことが起こったときの対応を考えておこう**

（例）１駅分歩こうと思ったら雨が降ってきた…「今日は、家でスクワットを20回にしよう」

- **おっくう感や面倒くささを感じないように準備しておこう**

（例）通勤をスニーカーにしてみよう。アプリを活用して記録をとってみよう。

- **できなかったときの気持ちの切り替え方法を考えておこう**

（例）「今日はできなかったけど、今週は2回歩けたなあ。」⇒できたことに目を向ける
「今日は身体を休める日にしよう。明日からまた続けよう。」⇒気持ちを切り替える

セルフモニタリングしよう

～行動ノートに記録する～

①目的と行動目標を書きましょう。

②１週間の行動結果を書きましょう。
（４週間分記入できます）

③１週間の取り組みを振り返りましょう。
・得られた効果
・来週に向けた改善点
・面談で話したこと など

身体や気分で変化を感じたところをチェックしましょう。

視聴覚教材の内容⑤「怒りのしくみと付き合い方」

怒りに隠れている“本当の気持ち”

◇自分自身に問いかけてみよう◇

- 今日イライラしているのは？ ⇒「疲れているから」
- 上司の言葉にムッとしたのは？ ⇒「突然だったから」
- 後輩に怒ったのは？ ⇒「がっかりしたから」
- 子供に叱りつけたのは？ ⇒「心配したから」
- 思わず言い返したのは？ ⇒「否定されたようで悔しかったから」

障害者職業総合センター職業センター:支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談支援技法開発」(2024).p.53.怒りの奥に隠れている“本当の気持ち”を改編

怒りを感じた原因・状況を整理しよう

- 繰り返されるパターンやトリガーを特定できる
- 生じた怒りが妥当か過剰かを振り返る

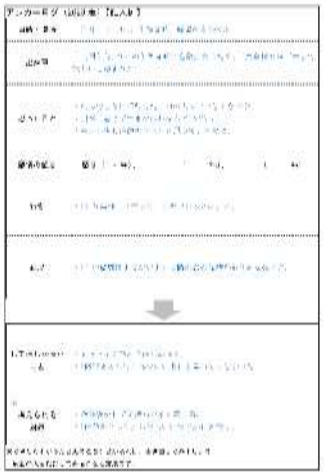
↓

同じような状況になったとき
怒りを軽減できるようになります

人それぞれ価値観は異なります
怒りは、相手の言動や状況に対して自分が納得できないと判断したときに自分自身が作り出すものです

参考資料「5 感情との向き合い方,こころの耳5分研修シリーズ」,令和6年11月5日（参照）

アンガーログ



〈記入のポイント〉
・シートをすべて埋める必要はありません
・「出来事」は、起きたことをそのまま書きましょう

引用:障害者職業総合センター職業センター:支援マニュアルNo.26「職場適応を促進するための相談支援技法開発」(2024).p.56.資料⑪アンガーログを書いてみよう

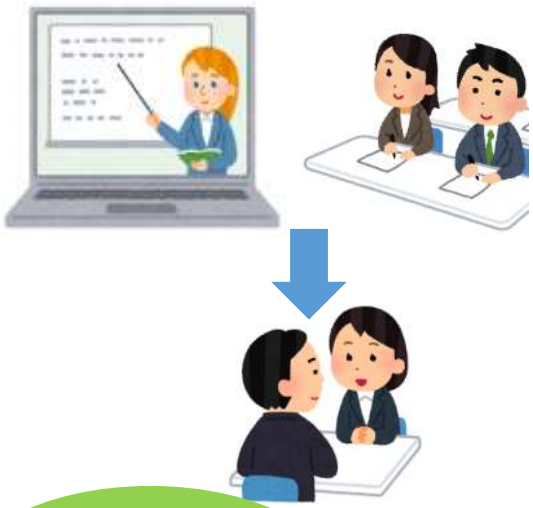
怒りにとらわれないために

自分なりの怒りとの付き合い方を見つけてください

- リラクゼーションは、心身の緊張を和らげるのに有効です
- また、寝不足だと怒りは生じやすくなります。十分な睡眠時間を確保しましょう

参考資料「5 感情との向き合い方,こころの耳5分研修シリーズ」,令和6年11月5日（参照）

４　視聴覚教材の活用方法



一緒に教材を視聴する
⇒「ともに学ぶ」ことで対等な関係になる

対話する
⇒共通の話題で話をすることで
相互理解が進む

活用方法
はさまざま

- 障害のある社員と雇用管理担当者が一緒に視聴して対話する
- 個々人で視聴し、視聴した者同士で意見交換をする
- 社員研修など複数名で同時に一斉視聴し、意見交換をする　　など

（参考）試行実施アンケートより

面談者と同じ情報を見ているため、
話しがしやすかったです。

「本人」の課題に焦点化されないため、
相手との距離感を適切に保ちながら
面談ができました。
同じ資料を共有することで、認識の共
有のしやすさを感じました。

５　今後の方向性

- 相談支援ツール集の活用例を収集
- 相談におけるポイントを整理

R8.3

実践報告書

発行予定

雇用管理場面における職場適応を促進するための

- 相談支援ツールを活用した相談の実施方法
- 適用上の注意事項
- 活用事例

…等を取りまとめる予定

視聴覚教材は添付のDVDに収録予定です！