

第4分科会

施設の特徴を生かした ライフスキル向上の実践

～職業センター宿泊棟

セルフマネジメントセミナーについて～

- 小沼 香織（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）
土井 徳子（障害者職業総合センター職業センター）
坂本 佐紀子（障害者職業総合センター職業センター）
吉川 俊彦（障害者職業総合センター職業センター）
鴨井 はるみ（障害者職業総合センター職業センター）

職業センター宿泊棟の紹介

1. 職業センターとは

障害者職業総合センター職業センターは、「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム（WSSP）」「精神障害者のジョブデザイン・サポートプログラム（JDSP）」「高次脳機能障害者の支援プログラム」等、各種支援プログラムの実施を通じて、先駆的な職業リハビリテーション技法の開発、普及を行っている。

2. 職業センター宿泊棟とは



遠方の方のほか、体力や認知機能の低下、経済的な事情など、日々の自宅からの通所が困難な方でも、宿泊棟を利用できる。

生活指導員、看護師資格を有するナイトケアワーカー等の職員が常駐。健康で安定した職業生活のための生活支援を行っている。

宿泊棟セルフマネジメントセミナーとは



就職／復職後の安定した職業生活のために、
「食事」「睡眠」「運動」「セルフケア」など
生活の基盤となるライフスキルの向上を目的に実施

宿泊棟セルフマネジメントセミナーとは

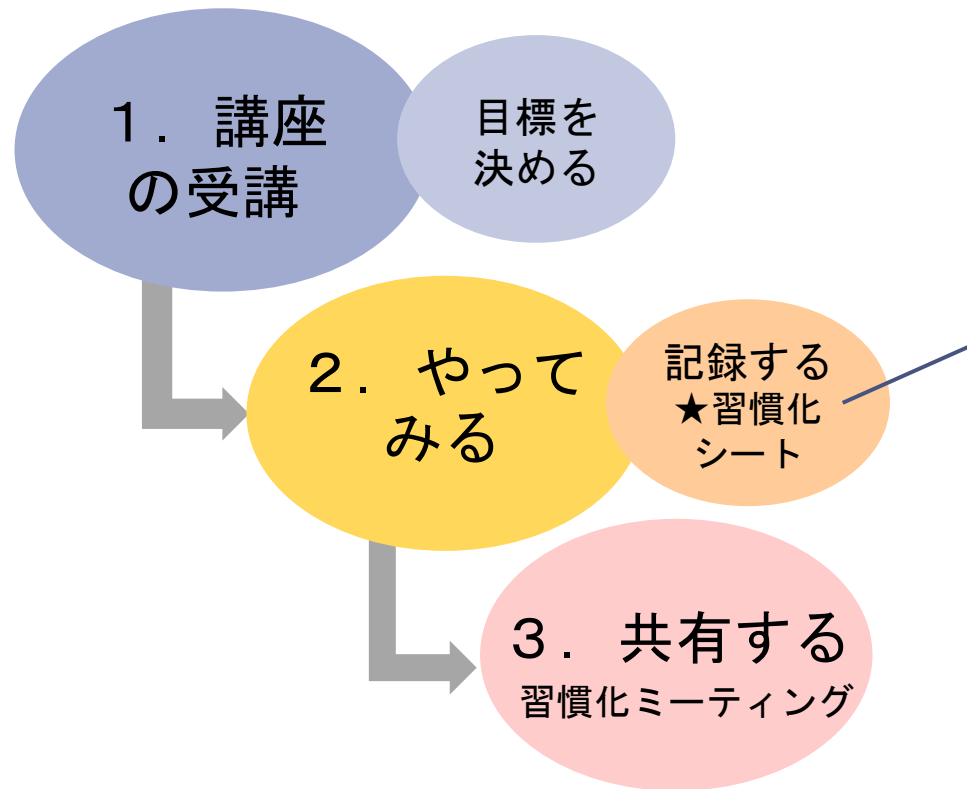
1. セミナーの対象者

- ・ 宿泊棟利用者
- ・ 通所のプログラム利用者のうち、支援計画においてセミナーを実施することが適当だと判断され、本人も受講を希望した者

2. セミナーの内容

講座名	内容	所要時間
オリエンテーション	セミナーの目的と方法	30分
講座Ⅰ 食事について	講義 意見交換 リラクゼーション法演習	各60分
講座Ⅱ 運動について		
講座Ⅲ 睡眠について		
講座Ⅳ セルフケアについて		
講座Ⅴ 習慣化のコツ 習慣化ミーティング		

宿泊棟セルフマネジメントセミナーとは？



宿泊棟セルフマネジメントセミナー
習慣化シート

記入日: 年 月 日 氏名:

目的	何のために生活習慣を改善したいですか？オリエンテーションで考えた目的を書きましょう。									
行動目標	目的の達成に向けて、どのような目標に取り組むと良いと思いますか？(いつ、どこで、何を、何回ぐらい)									
★行動目標に取り組んだ日に○をつけましょう！										
結果	／	／	／	／	／	／	／	／	／	合計
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
										／

<1週間を振り返ってみましょう！>

行動目標に1週間取り組んでみて感じた変化があれば、下の□にチェックしてみましょう。

●**身体の変化を感じましたか？**

☐体力がついてきた ☐体調が整ってきた ☐生活リズムが良くなった ☐身体活動が増えた
☐睡眠の時間・質が向上した ☐食生活が整ってきた
☐その他 _____

自由記述欄

●**気分の変化を感じましたか？**

☐楽しい・うれしい等、前向きな気分になることが増えた ☐穏やかな気持ちが増えた
☐自信がでてきた ☐気分転換やリフレッシュになった
☐目標に取り組んでいるという達成感があった
☐辛い気持ちになった ☐自信がなくなってきた ☐変化がない
☐その他 _____

自由記述欄

<今週、取り組んでみた感想>

・さらに工夫したいことや改善したいことはありますか？
 ・他のメンバーに聞いてみたいことはありますか？

1. 「講座」の内容を参考にして、行動目標をたてる
2. 行動目標に沿って取り組み、記録する
3. 習慣化ミーティングで、各自の取組を共有する

宿泊棟セルフマネジメントセミナーとは？

生活指導員



進行役



板書・進行
補助役

受講者



個人の状況の把握

- － 障害特性等
- － 普段の生活の様子
- － 生活面の課題意識

「教える」より「共に学ぶ」

- － 共感しながら傾聴する。
時には自分の経験を開示しながら
一緒に目標への取組を考える。

取組を共有し、認め合う

- － 共に取組をする仲間との共有による
安心感、意欲の向上。

経験等を共有し、助け合う

- － 自分の持つ経験や情報を伝える。
グループに蓄積した経験も。
- － 「助けられる」だけでなく、
「助け合う」ことによる効果。

➡ 受講者の自主性を高め、自己効力感に繋がる

受講者アンケートの結果

1. アンケート調査の対象者

令和4～6年度セミナー受講者 25名

- 高次脳機能障害者：11名
- 発達障害者：14名
- 回答率：100%

2. アンケート調査の内容

1. どのような行動目標に取り組みましたか

(1)食事 (2)運動 (3)睡眠 (4)セルフケア

2. 生活習慣や気分・体調の改善に効果がありましたか

(1)効果があった (2)まあまあ効果があった (3)効果がなかった

3. 目標にした生活習慣が習慣化したと思いますか

(1)習慣化した (2)どちらでもない (3)習慣化しなかった

4. 目標とした生活習慣をこれからも続けたいと思いますか

(1)続けたい (2)どちらでもない (3)続けたいと思わない

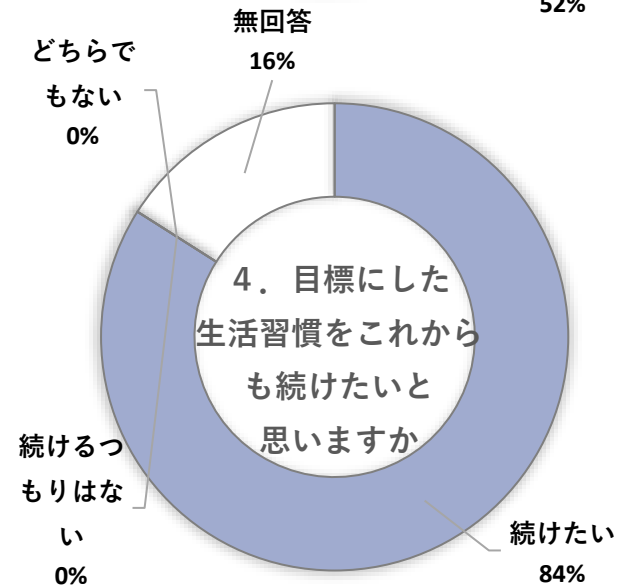
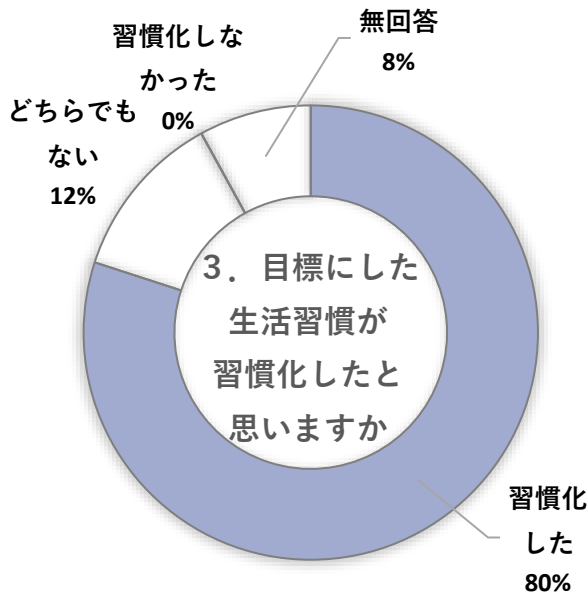
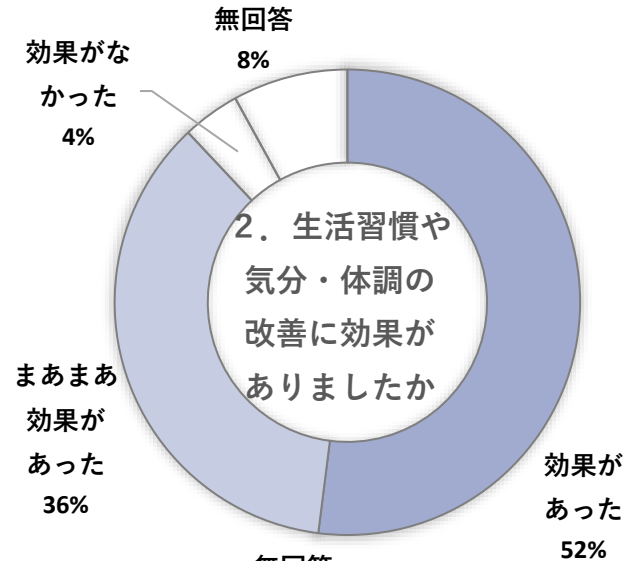
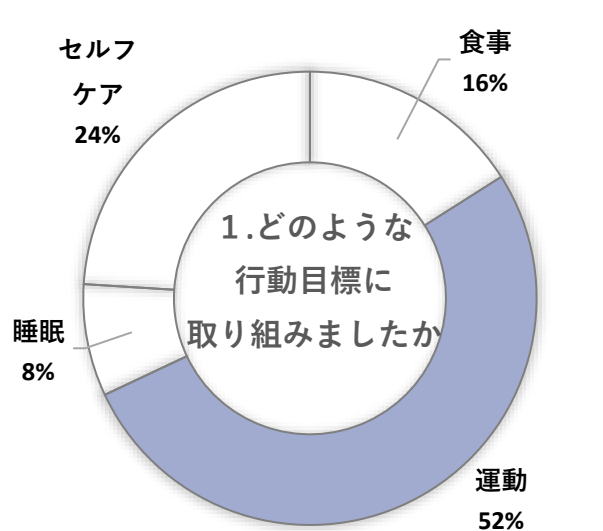
受講者アンケートの結果

3. アンケート調査の結果

①受講者全体の傾向

アンケート調査の項目	アンケート調査の結果
項目 1	約半数が、行動目標で「運動」を選択
項目 2	約90%が、生活習慣や気分・体調の改善に「効果あり」「まあまあ効果あり」と回答
項目 3	約80%が、目標にした生活習慣が「習慣化した」と回答
項目 4	約80%が、目標にした生活習慣を「今後も続けたい」と回答

受講者アンケートの結果



受講者アンケートの結果

②障害群による傾向

* $p < .05$ ** $p < .01$

	運動	運動以外
発達障害 (n=14)	4 **	1 0 **
高次脳機能障害 (n=11)	9 **	2 **

$\chi^2(1) = 5.03$ $p < .05$ $\phi = 0.45$

「運動」では高次脳機能障害群が有意に多いこと、
「運動以外」では発達障害群が有意に多いことが示された



受講者

セミナーを受講した高次脳機能障害者の中には
「療養生活で体力が落ちたので、就職／復職に
向けて体力を向上させたい」

と考えて「運動」を選択する方が複数いた

セミナーの実施事例



Aさん、発達障害、30代、男性

自分の心身の状態の把握、セルフケアが苦手。
「毎日、昼休憩に呼吸法を行う」を試してみたい。

Aさんに実施した支援

①講義での知識付与

セミナーの講義で、セルフケアの基礎知識や様々なリラクゼーション法を知ったうえで、自分の生活習慣を振り返り、改善したいことや取り組んでみたいことを整理した。



自分に合った行動目標を考えられた。

②習慣化ミーティングでの共有、励まし

呼吸法を行い、以下の効果を感じた。
・作業中の気分状態の改善、眠気の減少
・生活リズムの改善、食欲の増進



習慣化ミーティングで共有したこと（他者からの励まし）により、行動目標達成への意欲が向上した。

セルフモニタリングスキルの向上

習慣化シートへの記録（取組の見える化）、習慣化ミーティングでの振り返りを行うことで、Aさんが自分自身の心身の状態を客観的に把握するスキルを高めることができた。

セミナーの実施事例



Bさん、高次脳機能障害、50代、男性

最初の目標は「毎日5000歩以上ウォーキングをする」でも、病前はもっとできていたので、今後は達成できるか・できないかくらいの高い目標にしていきたい

Bさんに実施した支援

①習慣化ミーティングでの助言

他の受講者からの「乗り越えられるハードルにしてコツコツ越えていくとよい」「できなかった日は休息日と考える」等の意見を聞き、取り入れたいと話す。



「小さな目標に向けてコツコツと取り組み、大きな目標を達成できればよい」等、助言を参考にした発言が見られるようになった。

②支援プログラムスタッフとの情報共有

支援プログラムのスタッフと宿泊棟の生活指導員で支援プログラムや宿泊棟の様子を共有。

不安を感じやすいが「できていること」に目を向けると落ち着く傾向を把握。

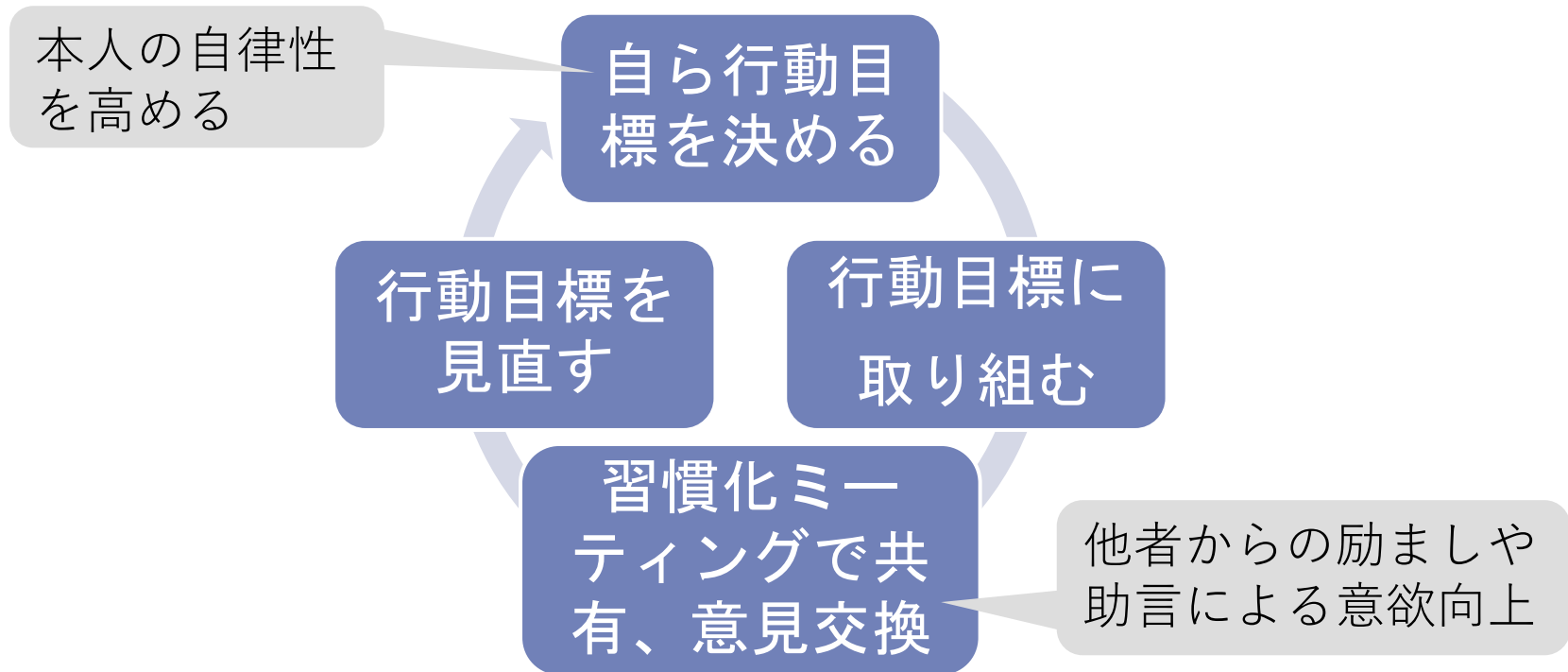


目標を達成できなかった際に「できていたこと」を一緒に振り返ると、自ら行動目標を考え直し、取組を継続できた。

現状に対する受容の促進

行動目標への取組や他者からの助言を受け、無理のない「今の自分に適した目標」を考えられるようになった。

まとめ



- ・ 行動目標に取り組む一連のプロセスを繰り返し行い、目標を達成する経験を重ねることで、自己効力感の向上、本人の主体的な行動の促進に繋がる。
- ・ 支援者が、障害特性や物事の捉え方など、本人の状態に合わせたきめ細かなフォローを行うことが、受講者のモチベーション維持のために重要である。

職業センター成果物のご紹介



セミナーの参考にした支援マニュアル



支援マニュアルNo. 20

「気分障害等の精神疾患で休職中の方の
ための日常生活基礎力形成支援
～心の健康を保つための生活習慣～」

支援マニュアルNo. 26

「職場適応を促進するための相談技法の開発
～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」

支援マニュアルは、当センターのホームページより無料でダウンロードできます。また、職業センターが開発したその他の支援マニュアル、実践報告書もぜひご覧ください。



職業センターホームページ：<https://www.nivr.jeed.go.jp/center/index.html>