

# 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・坂本 佐紀子・吉川 俊彦・鴨井 はるみ（障害者職業総合センター職業センター）

## 1 はじめに

障害者職業総合センター職業センター（以下「職業センター」という。）では、各種支援プログラムの実施を通して先駆的な職業リハビリテーション技法の開発・普及を実施している。職業センターの支援プログラムは全国の地域障害者職業センター等から受講者を募集しており、遠方の方や、体力や認知機能の低下、経済的な事情等により日々の自宅からの通所が困難な方等でもプログラムの利用ができるよう宿泊棟を併設している。

宿泊棟は、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し、日中に行っている支援プログラムと並行して、健康で安定した職業生活を送るためにきめ細かな生活支援を実施している。その中で、「食事」「運動」「睡眠」をはじめとした生活習慣の改善や、ストレス・疲労への対処方法の習得等、ライフスキルの向上が必要な利用者が確認された。そのため、令和3年度より従来の日常生活支援に加えて「宿泊棟セルフマネジメントセミナー」（以下「セミナー」という。）を実施し、支援の拡充を図ることとした。本発表ではセミナーの概要、事例等について報告する。

## 2 セミナーの概要

### (1) 目的

宿泊棟利用者が就職または復職後に自分自身の気分や体調の安定を図るために、その基盤となるライフスキルを向上させることを目的とする。

### (2) 対象者

宿泊棟利用者及び通所のプログラム受講者のうち、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。

### (3) 支援者の体制

生活指導員による進行役1名、板書・進行補助役1名の計2名体制で実施。

### (4) セミナーの構成

セミナーは、職業センターが発行している支援マニュアルNo20「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～」及び支援マニュアルNo26「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～」で開発したツールを基に、一部改変したものである。表1に示したとおり、オリエンテーション、講座I～V及び習

慣化ミーティングによって構成する。

講座I～Vではテーマに沿った知識付与を行い、講座V「習慣化のコツ」の中で、受講者は自分にとって適當と思われる行動目標について考え、設定する。その後、週に1回実施する習慣化ミーティングで行動目標の取組状況について、受講者同士で意見交換を行う。また、セミナーの最後にリラクゼーション演習を行い、講座IV「セルフケアについて」で紹介するアロマテラピーやマインドフルネスなどの様々なリラクゼーション法を体験する機会としている。

表1 セミナーの構成

講座名	内容	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	
講座II 運動について	意見交換	
講座III 睡眠について		
講座IV セルフケアについて	リラクゼーション演習	
講座V 習慣化のコツ		
習慣化ミーティング		

## 3 セミナー終了後のアンケート調査の結果

### (1) アンケート調査の対象者

令和4～6年度にセミナーを受講した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

アンケート調査の項目は、表2のとおりである。

表2 アンケートの項目

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

### (3) アンケート調査の結果

#### ア 受講者全体の傾向

図1に示したとおり、アンケート項目1では約半数の受講者が行動目標で「運動」を選択した。アンケート項目2では、約90%の方が生活習慣や気分・体調の改善に効果を感じていることがわかった。また、アンケート項目3、4では、80%以上の参加者が取組について「習慣化した」と感じており、今後も取組を「続けたい」と回答した。

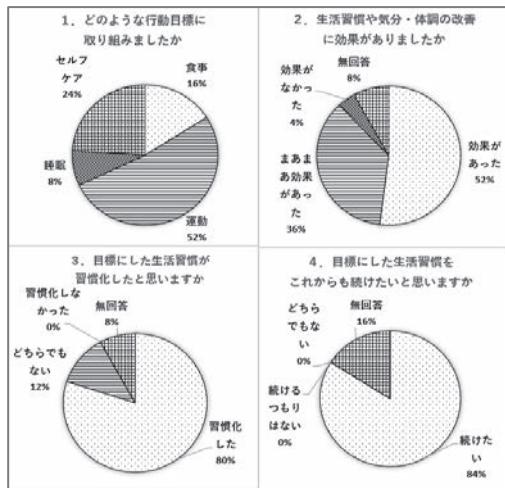


図1 受講者アンケートの結果

## イ 障害群による傾向

各アンケート項目における回答について、障害群（発達障害又は高次脳機能障害）との間に関連が見られるかどうか検討するため、 $\chi^2$ 検定を実施したところ、項目1（行動目標：運動か運動以外（食事、睡眠又はセルフケア））において有意となった ( $\chi^2(1) = 5.026 \ p < .05 \ \phi = 0.448$ )。さらに、残差分析の結果、運動については高次脳機能障害が有意に多いこと、及び運動以外については発達障害が有意に多いことが示された（表3）。

表3 障害群と行動目標

	運動	運動以外	$*p < .05 \ **p < .01$
発達障害(n=14)	4**	10**	
高次脳機能障害(n=11)	9**	2**	

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

## 4 セミナーの実施事例

発達障害者及び高次脳機能障害者のセミナーの実施事例について、表4及び表5のとおり示す。

表4 セルフケアの習慣化を図った発達障害者の事例

概要	Aさん、発達障害、30代、男性
目標	「セルフケア」毎日昼休憩中に呼吸法を行う
支援のポイント	<p>①講義での知識付与</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活習慣を振り返る中で、改善したいことを整理し、行動目標を考えることができた。</li> </ul> <p>②習慣化ミーティングでの共有・励まし</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心身の状態のセルフモニタリングが苦手だった。</li> <li>昼休憩に呼吸法を行い、以下の効果を感じた。 作業中の気分状態の改善および眠気の減少 生活リズムの改善、食欲の増進</li> <li>習慣化ミーティングで取組状況を共有したことにより、行動目標達成への意欲が向上。</li> </ul>
効果	セルフモニタリングスキルの向上 取組の記録、習慣化ミーティングでの振り返りを行うことにより、Aさんが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。
感想	「心身の変化を感じ、自信が出てきた」

表5 運動の習慣化を図った高次脳機能障害者の事例

概要	Bさん、高次脳機能障害、50代、男性
目標	「運動」毎日5000歩以上ウォーキングをする
支援のポイント	<p>①習慣化ミーティングでの助言</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>病前の状態への回復を望む気持ちが強く、現状の取組に納得いかない様子があった。</li> <li>他の受講者からの助言を参考にして、スマールステップで取り組みたいと発言するようになった。</li> </ul> <p>②支援プログラムのスタッフとの情報共有</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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情報共有した。</li> <li>不安を感じやすいが「今取り組むこと」「できていること」に目を向けると落ち着く傾向を把握。</li> <li>目標を達成できなかった際に、生活指導員と「できていたこと」を振り返り、Bさん自ら行動目標を考え直し、取組を継続できた。</li> </ul>
効果	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。
感想	「達成感があり自信になった。取組を続けたい」

## 5 まとめ

受講者アンケートの結果や講座及び習慣化ミーティングの実施状況から、受講者の中にはセミナーの受講により生活習慣が改善したと感じたほか、自律的に生活を整えていく意識が育まれ、今後も取組を継続したいと感想を述べる方が多数いた。セミナーで自ら考えた行動目標を実行し、他者からフィードバックを得て自ら行動目標を見直すという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、自己効力感が高まり、受講者の主体的な行動の促進に一定の効果があったものと考える。また、事例のようにセミナーと併せて、障害特性等、必要に応じてきめ細かな目標設定に係るフォローや実施状況のフィードバック等を行うことが、受講者のモチベーションを維持する上で重要であると考える。今後は、より多くの受講者を対象としたセミナーの実施を通じて、知見の蓄積を図るとともに効果的な実施方法について検討を重ねていきたい。

### 【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. 20」,(2020)
- 2) 障害者職業総合センター職業センター『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No. 26」,(2024)

### 【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