

## 第33回職業リハビリテーション研究・実践発表会

# 当事者の自己理解と体調安定による 就労準備性の向上 —キモチプラス導入による現場の変化と成果—

【第13分科会】

- 武田 吉正(ネクストワン合同会社)
- 筒井 佳朋(株式会社seed)
- 松本 淩平(株式会社Rewarding)



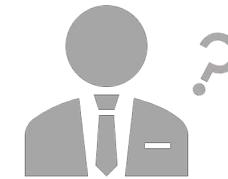
# 1.就労支援における課題

## 当事者の課題



- 自身の状態に気づきづらい
- 安定通所や体調管理が困難
- 特性や自己理解が不十分

## 職員・支援者の課題



- 情報の可視化・共有不足
- 支援方針のすり合わせ困難
- 一貫した対応継続が難しい

就労準備性の向上が妨げられる可能性がある

## 2.研究目的と成果のサマリー

KimochiPlus

### 研究目的

セルフケアツール  
「キモチプラス」の導入効果を  
就労継続支援A型・B型にて検証



### 成果のサマリー

	出勤率	就職者数
A型	123%up	350%up
B型	118%up	内々定者 2名増 A型へのステップアップ 1名増

### 3.キモチプラスとは

KimochiPlus

10,000件 の障害のある方のお仕事体験談

当事者



- ・セルフケア
- ・自己理解の促進

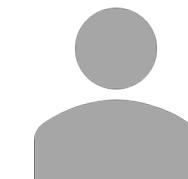
キモチプラス



企業



福祉施設



- ・状況把握と特性理解
- ・関係者との情報共有

## 安定就労

# 4.機能① セルフケア機能

KimoChiPlus

## 日々の体調記録とセルフケアの実践



### 体調や睡眠時間の記録



### 体調にあわせたセルフケアの選択と実践

今日心がけること、対策やセルフケアをモモしておきましょう。  
※こちらから自分だけのセルフケアリストを作成できます。

**メトロノームをイメージする  
自分の悩みを書き出す**

任意入力: 0文字 / 3000文字以内  
クリックするとセルフケアをメモに追加できます。

目を閉じる [自分の気持ち誰かに話す]  
ストレッチをする [両手を広げて深呼吸する]  
目を閉じる [好きな飲み物を飲む]  
メトロノームをイメージする  
今考えなくてもよきことを書き出す  
日記をつける [手で耳を温める]

### グラフで振り返り 自分の傾向を把握



### & 自分にあった セルフケア・サインを見つける

#### セルフケアお道具箱

セルフケアリスト		KimoChiPlus	
選択	シチュエーション	対策	効果
<input checked="" type="checkbox"/>	疲れたとき	床に寝ころび目を閉じる	脳が休まり頭痛がとれる
<input type="checkbox"/>	疲れたとき	瞑想をとる	過集中を防げる
<input checked="" type="checkbox"/>	疲れたとき	ストレッチをする	疲れが和らぐ
<input type="checkbox"/>	疲れたとき	クエン酸を摂取する	疲れが和らぐ
<input type="checkbox"/>	疲れたとき	香り付きハンドクリームを塗る	気分が落ち着く
<input checked="" type="checkbox"/>	疲れたとき	色彩呼吸法を試す	気分が落ち着く

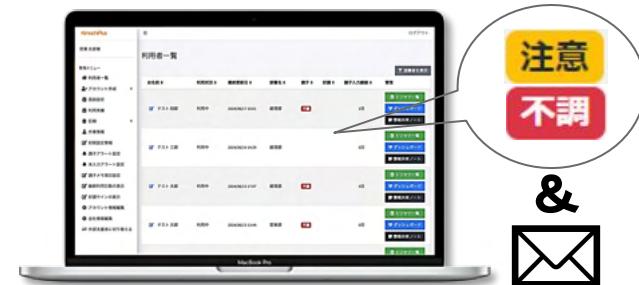
#### 注意サイン

##### 好調サイン

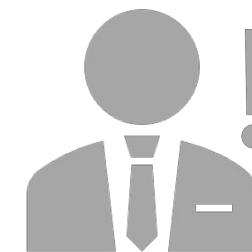
五感や身体やリズムに関するもの	
<input checked="" type="checkbox"/>	(寝ても)よく眠れる
<input checked="" type="checkbox"/>	朝スッキリ起きられる
<input type="checkbox"/>	朝寝起き
<input type="checkbox"/>	同じ時間に寝られる
<input checked="" type="checkbox"/>	同じ時間に起きられる
<input type="checkbox"/>	中途覚醒してもまた寝られる
<input type="checkbox"/>	食欲がある

## 4.機能② 情報共有によるサポート力の強化機能

不調が続くと  
職員・管理者、外部支援者  
にアラートとメールで通知



フォローのタイミングを  
把握 → 早期対応が可能に



職員・管理者、外部支援者



当事者

体調やメンタルの変化、睡眠、服薬の状況を確認

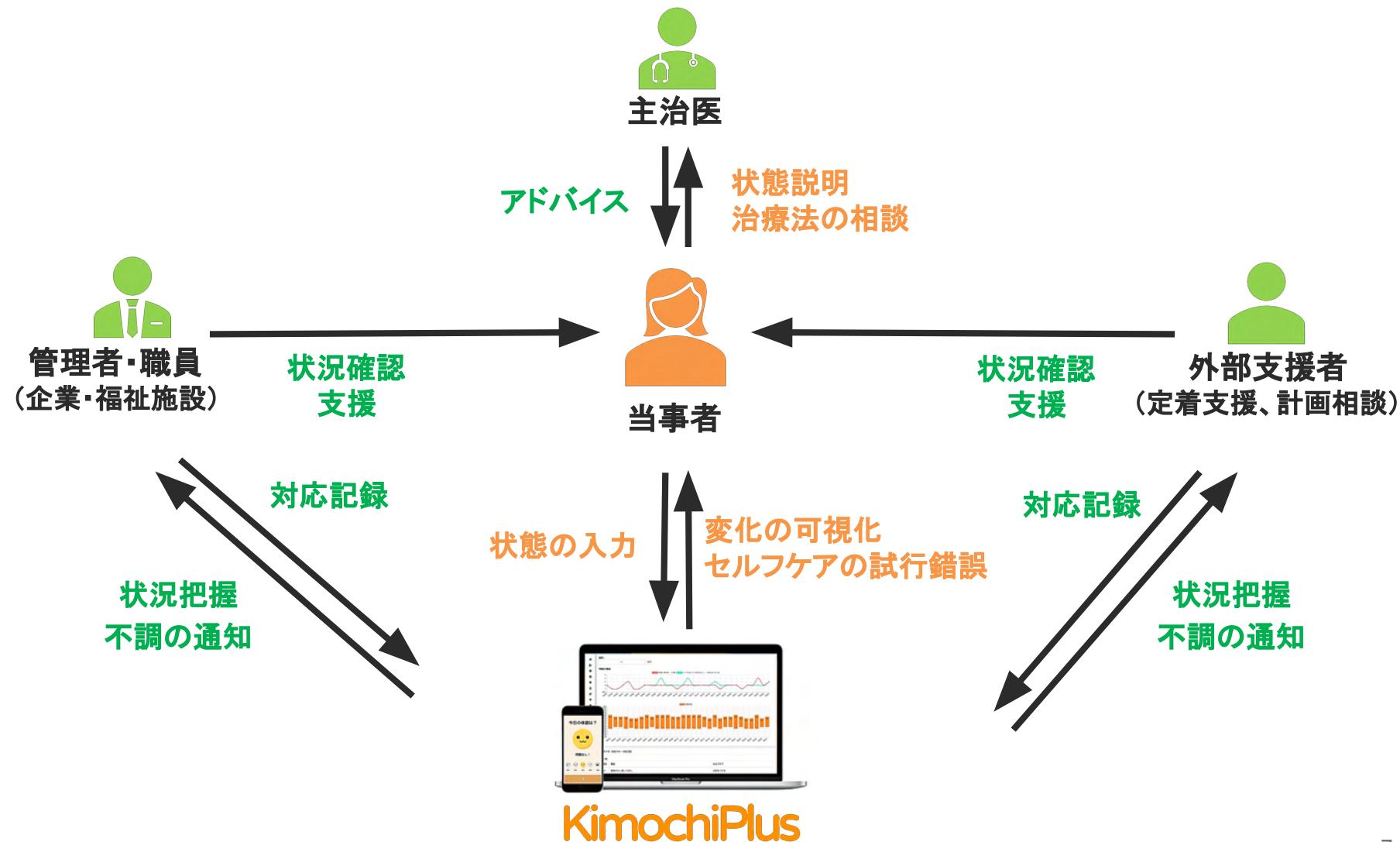


医師への状況説明に活用  
→ 診察の参考材料に



主治医

## 4.機能② 情報共有によるサポート力の強化機能



# 4.機能③ 自己理解・特性把握機能

KimochiPlus

10,000件の体験談を障害や病気別にデータベース化して選択肢を作成、選択肢を選ぶだけで「悩み・対策・相談したい事」がA4用紙1枚にまとまります

悩みを選択

対策を選択

相談したい事を選択

A4用紙1枚にまとまる

STEP1 悩み  
STEP2 対策  
STEP3 相談

最初に特に困っていることを選択してください

ADHD

過集中について (1/18)

- 時間が経つを忘れ、仕事をやり続けることがある
- 1つのことに集中すると、他のことが見えなくなることがある
- 過集中状態に気がつかないことがある

感覚過敏について (2/18)

- 光や眩しさが気になる

STEP1 悩み  
STEP2 対策  
STEP3 相談

ご自分で実施中、もしくは取り組みたいと思っている対策を選択してください

ADHD

過集中について (1/18)

- アラームの使用を許可していただけたと、過集中を防ぐことができます
- 過集中を防ぐことを意識していただけたと、過集中を予防しやすくなります

感覚過敏について (2/18)

- 感覚過敏について説明し、理解を得られるようしている

STEP1 悩み  
STEP2 対策  
STEP3 相談

企業や周囲の方へ相談したいことがあれば選択してください

ADHD

過集中について (1/17)

- アラームの使用を許可していただけたと、過集中を防ぐことができます
- 過集中を防ぐことを意識していただけたと、過集中を予防しやすくなります

感覚過敏について (2/17)

- 寂に過敏なため、静かな場所に配置していただけたと集中して取り組むことができます
- 可能であれば防音用イヤーマフなどを使用すると、集中して取り組むことができます

トリセツ  
株式会社テスタ  
テスト 三郎

悩み

- 過集中について 時間が経つを忘れ、仕事をやり続けることがある
- 過集中について 過集中状態に気がつかないことがある
- 業務について キヨロキヨロ、ソワソワしてしまう

対策

- 過集中について アラームを活用し、過集中を防いでいる
- 業務について 思考選択シートを作る
- 業務について 1日のタイムスケジュールを書いてから取り組んでいる

相談したいこと

- 感覚過敏について 可能であれば防音用イヤーマフなどを使用すると、集中して取り組むことができます
- 業務について キヨロキヨロしていても、そっとしていただけたと嬉しいです
- 業務について 指示や指導をしていただける方は1人に決めていただけたと、不明な点が確認しやすくなります

効果

- ・モヤモヤした自分の考えを言語化できる
- ・新たな対策が見つかる
- ・相談したいことを整理できる

# 4.機能③ 自己理解・特性把握機能

KimochiPlus

トリセツ	
悩み	株式会社テスター 三郎
過集中について	時間が経つのを忘れ、仕事をやり続けることがある
過集中について	過集中状態に気がつかないことがある
業務について	キヨロキヨロ、ソワソワしてしまう
対策	
過集中について	アラームを活用し、過集中を防いでいる
業務について	思考避難シートを作る
業務について	1日のタイムスケジュールを書いてから取り組んでいる
相談したいこと	
感覚過敏について	可能であれば防音用イヤーマフなどを使用すると、集中して取り組むことができます
業務について	キヨロキヨロしていても、そっとしていただけるとうれしいです
業務について	指示や指導をしていたいける方は1人に決めていただけると、不明点など確認しやすくなります

## 特徴

- ・病気、障害特性がわかる
- ・当事者の努力がわかる
- ・適切なマネジメント方法がわかる

## 活用方法

**企業**

- ・病気、障害に詳しくなくても、サポートやマネジメントが可能に
- ・周囲の方の特性理解促進に
- ・新たな対策の促しに

**福祉施設**

- ・特性整理の参考に
- ・面接資料のたたき台に
- ・経験の浅い職員のサポートに
- ・定期的に作成して変化の把握に

## 5.検証対象の事業所

KimochiPlus



### 株式会社seed

就労継続支援A型を運営

所在地: 大阪府

〈主な事業所〉

- ・トレンドクリエイツ
- ・クリエイティブビジョン
- ・デザインラボ



### リハスワーク摂津

就労継続支援B型

所在地: 大阪府



## 6.キモチプラス導入経緯

KimochiPlus

### 【事業所の課題】

(株)seed	・離職者の増加 ・支援のばらつき
リハスワーク摂津	・出勤率の低迷 ・利用者自身による体調管理の難しさ ・支援のばらつき

▶ 利用者の体調安定、特性理解、支援の方向性の共有が課題



KimochiPlus



- 利用者の状態の可視化
- 情報共有の強化
- データに基づく支援

導入  
決定

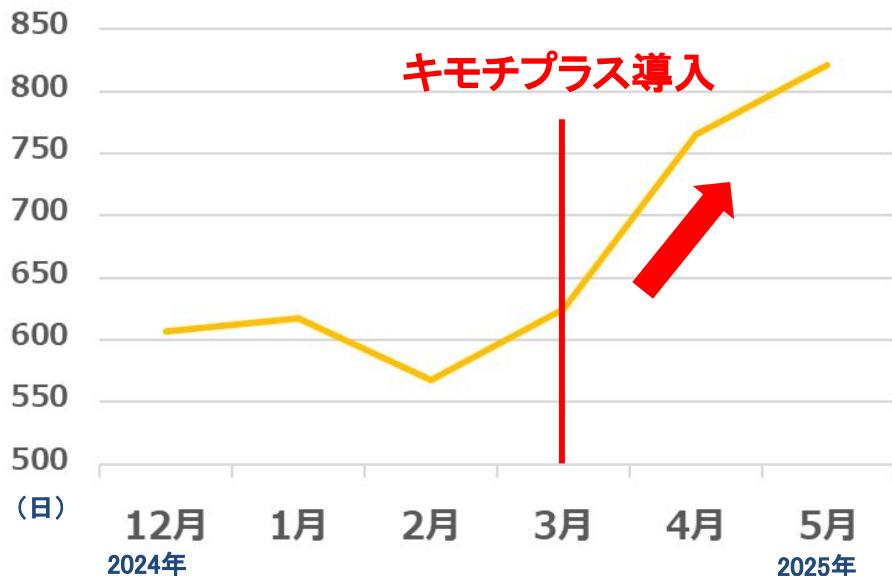
## 7.導入成果① 出勤率の向上

KimochiPlus

【通所日数の導入前後比較】

(株)seed

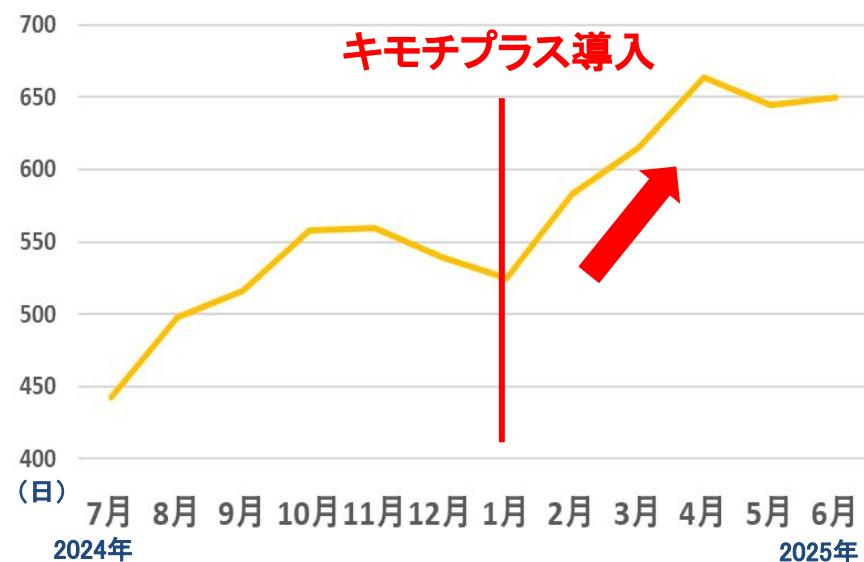
キモチプラス導入



導入前後で123%up

リハスワーク摂津

キモチプラス導入



導入前後で118%up

改善要因

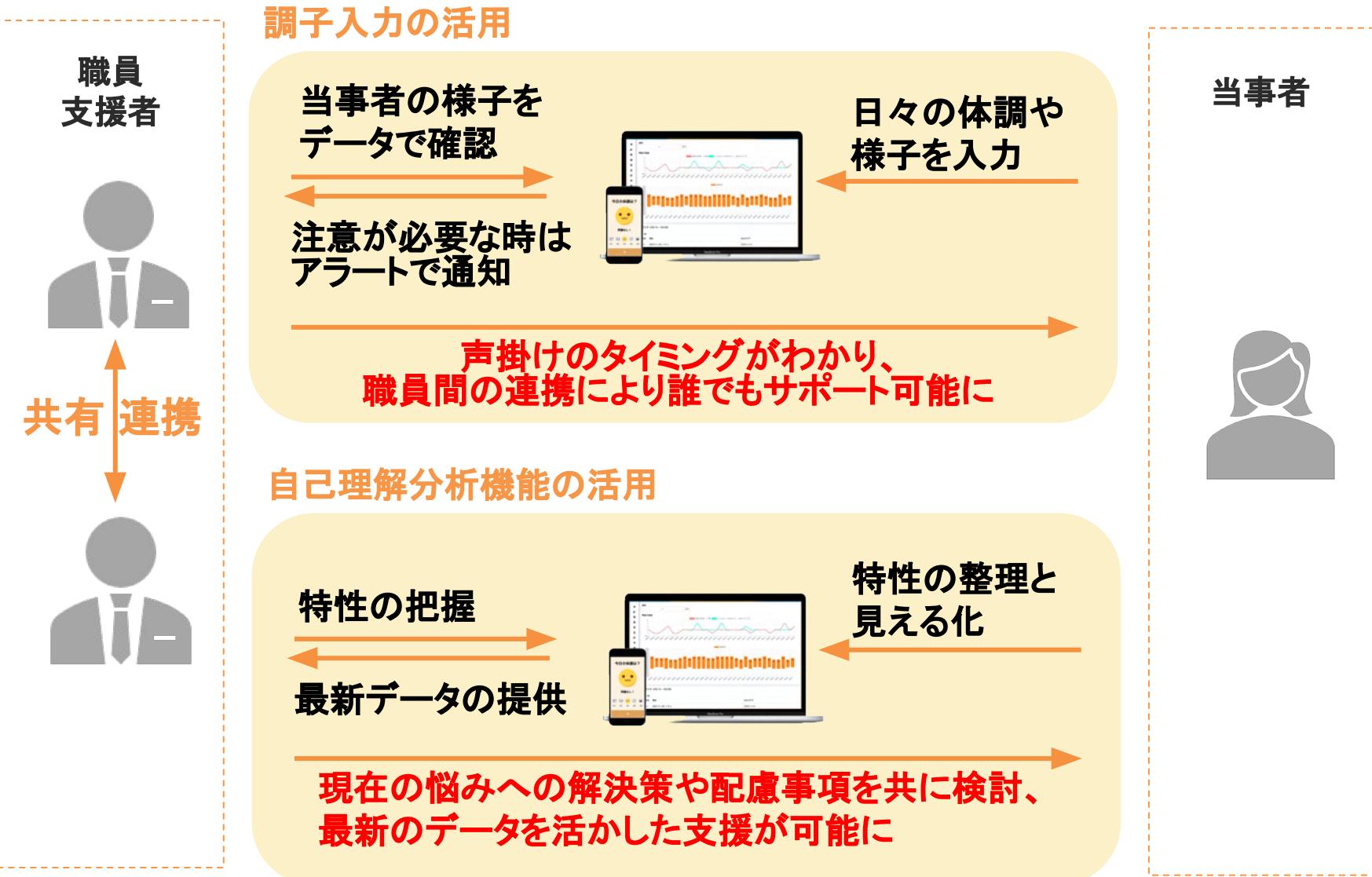
- ・体調変化の早期察知、セルフケアの実践
- ・支援者の適切な声かけ、環境調整

# 8. 成果理由: 利用者の変化

KimochiPlus

キモチプラス導入前	キモチプラス導入後
気持ちの整理が上手くできず、モヤモヤすることが多かった	気持ちを言語化することで、気持ちの整理がしやすくなった
伝えたいことを上手く伝えることができず相談しづらいことが多かった	口頭では伝えにくいことも画面を通して文章で伝えることができ相談しやすくなった
不安定な体調をコントロールする方法がわからなかった	体調の可視化で、体調を崩す前兆がわかるようになりコントロールしやすくなつたため、回復期間がかなり短くなつた
体調が優れないときの対策がわからなくて悩むことがあった	対策が提案され、知らなかつた方法も知れて色々試すきっかけになつた
自分の心身状態や生活に目を向けるという意識がなかつた	振り返りで、生活の見直しがしやすくなり、体調を整える意識が芽生えた。「自分の体調を自分で管理する」という考えが備わつた

# 8. 成果理由: 状態の見える化と共有



## 8. 成果理由: 問いかけ型支援へ

KimochiPlus

例:「夜更かしして眠れない」という利用者に対して

解決策提示型支援



「夜更かしは止めた方が  
よいね。11時までには  
寝るようにしよう」



導入後

問い合わせ型支援

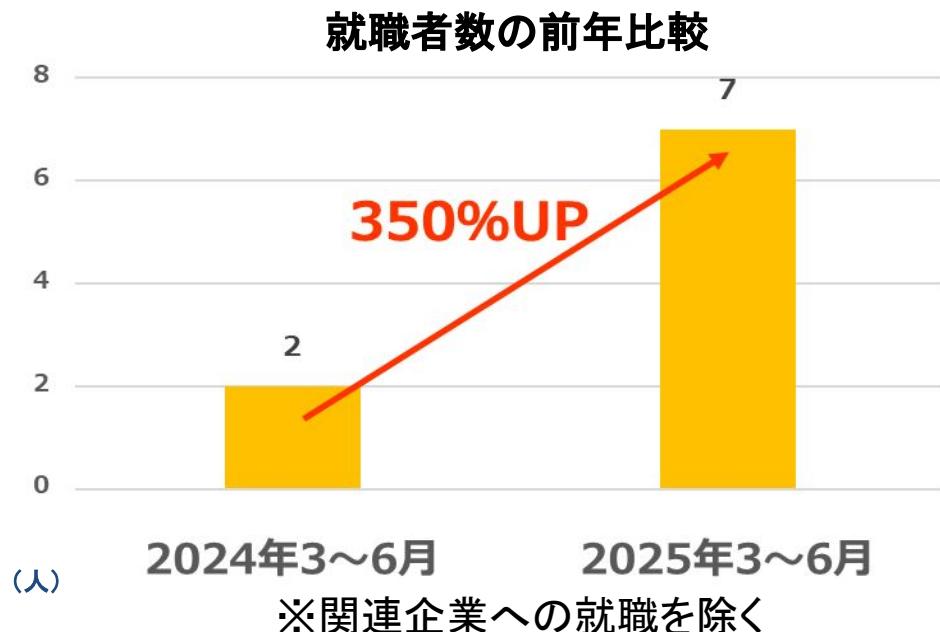


「眠れない時どんな気持ち？」  
「この時はなぜ  
眠れなかったの？」  
「ゲーム続けちゃう理由は？」

利用者が自分の課題を整理できているため、支援者は問い合わせ型支援で伴走可能。その結果、利用者の自己解決能力を引き出し、体調の安定につなげることができる

## 9.導入成果② 就職者数の増加

(株)seed



リハスワーク摂津

内々定者

導入前 0名 ▶ 導入後 2名

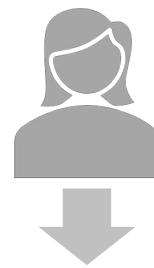
A型へのステップアップ

導入前 0名 ▶ 導入後 1名

改善要因

- ・特性・課題の明確化
- ・セルフケア継続による行動変容

# 10. 成果理由: より深い自己理解



コミュニケーションへの漠然とした苦手意識



自己理解機能を活用し特性整理と対処法の確認

→得手不得手の可視化により苦手を深ぼり

- ・コミュニケーションの何が苦手かを考える
- ・思い込みの部分を考えなおす



- ・同年代が苦手で高齢の方とは話すのが好きなことを発見
- ・コミュニケーションへの自信を獲得し実習では高評価
- ・コミュニケーションが重要な介護職を目指す

課題や苦手の具体化と自己対処を考える中で、より深い自己理解を実現。  
本当に適した仕事を自分で見つけることができる

# 10. 成果理由: 福祉と企業の連携の強化

KimoChiPlus

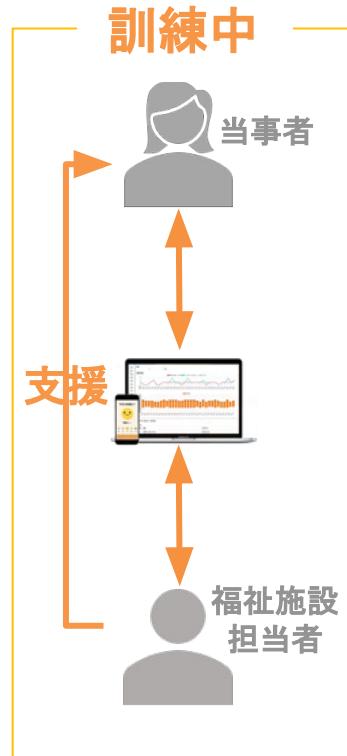
自己理解と  
状況の可視化

障害特性と  
配慮事項を確認

キモチプラスで  
自己管理

キモチプラスによる  
自己管理を継続

**採用決定!**

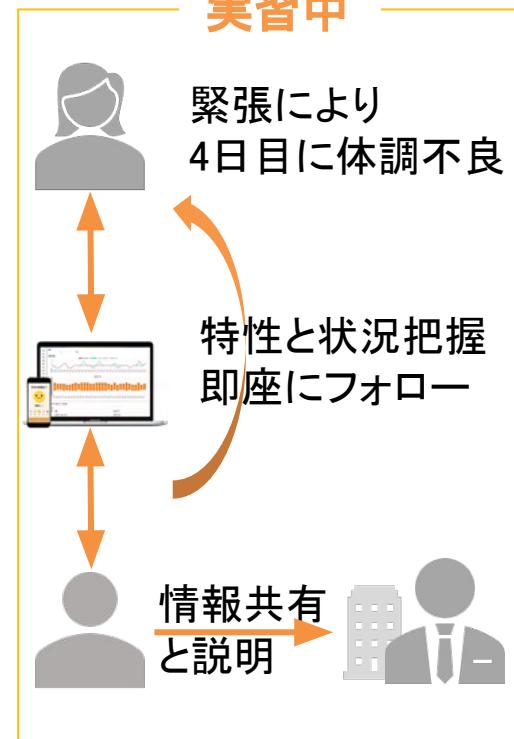


課題の把握  
と支援

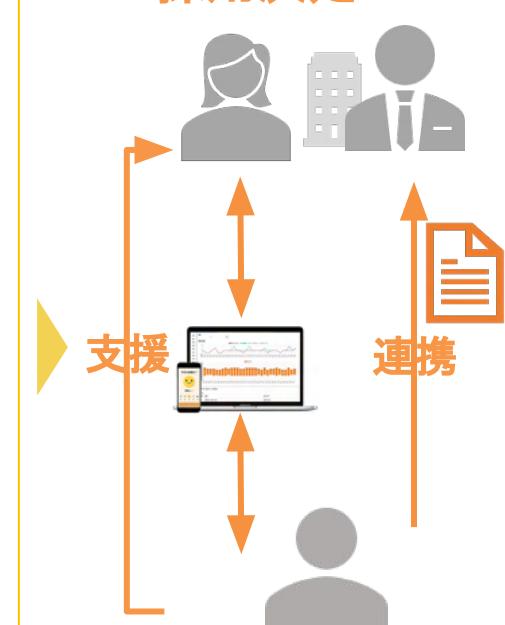
(株)seed事例



利用状況報告書  
で当事者の特性  
と状況を説明



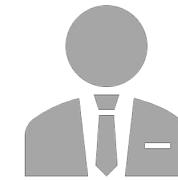
キモチプラスを  
活用した支援  
企業担当者との連携



キモチプラスを活用した  
支援と企業担当者との  
連携を継続

# 11.まとめ

KimochiPlus

**当事者****KimochiPlus****職員・支援者**

- 自身の状態への気づき
- セルフケアの習慣化
- より深い自己理解

を実現！

- 経験とデータを組み合  
わせた支援
- 情報連携の強化

を実現！

**キモチプラスの活用により、  
就労準備性の全般的な底上げが期待できる！**

# 資料:他の導入事例

## —福祉サービス—

KimoChiPlus

### ■就労移行支援施設 ウェルビー(株)

47%  
減少

欠席率

月1名  
以上増加

新規契約者  
(1センター事例)

### ■就労継続支援A型 ワークステザインラボ薬園台

8.8%  
up

出勤率

2名  
就職

一般企業への就職



事例を動画で  
ご覧いただけます



<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000007.000068124.html>

# 資料:他の導入事例

## －企業の障害者雇用－

KimoChiPlus

### ■(株)鳥貴族

半分  
以下削減

離職者数

2倍  
以上増加

応募者数

### ■三菱商事(株)

- 当事者のセルフケア力の向上
- 支援者を孤立させない仕組みづくり

### ■三井住友建設(株)

- 適切なタイミングでフォローが可能に
- 各部署の受け入れハードルが低下



事例を動画で  
ご覧いただけます



<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000006.000068124.html>

# 資料:掲載情報

## 掲載・受賞歴

- 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構様HP内の障害者雇用に関する論文に掲載  
[https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/inflk800000007i5-att/vr31\\_essay6\\_2\\_09.pdf](https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/inflk800000007i5-att/vr31_essay6_2_09.pdf)
- 「Digi田(デジ田)甲子園2023」(内閣官房主催)において審査員審査で6位に選出  
<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/digitaldenen/koshien/kekka/2023/index.html>
- 日本職業リハビリテーション学会誌(Vol.38 No.2)に掲載
- 日本職業リハビリテーション学会 第52回神戸大会にて発表



## プレスリリース

- 「キモチプラス」、ウェルビー株式会社の124センターに導入  
<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000004.000068124.html>

# お問い合わせ先

お気軽にお問い合わせください



**info@kimochi-p.com**



企業様用

**<https://kimochip-guide.com/>**



福祉施設様用

**<https://kimochip-guide.com/job>**



ネクストワン キモチプラス

