

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

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

## 1 就労支援現場の課題と本研究の目的

### (1) 就労支援現場における構造的課題

就労支援の現場では、利用者・支援者それぞれの立場に応じた課題が散見される。

利用者側では、自身の特性や体調の傾向に関する理解や整理が十分に進んでおらず、ストレス要因や小さな不調に気づかないまま体調を崩すケースがみられる。こうした状況は、安定的な通所や体調管理の継続を難しくする一因となる。支援者側では、利用者の状態を的確に把握するうえで、経験や観察に基づく対応は不可欠であり、現場の実践を支える重要な要素となっている。一方で、こうした手法に加えて、情報の可視化や共有を補助する仕組みが十分に整っていない場合には、支援方針のすり合わせや一貫した対応の継続が難しくなる場面もある。

このような状況では、利用者の自己理解や体調の安定が十分に得られず、支援者にとっても支援の方向性を共有・調整することが難しくなり、結果として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

本研究の目的は、ICTを活用したセルフケアツール「キモチプラス」（以下「キモチプラス」という。）の導入によって、こうした現場課題がどのように改善されたかを明らかにすることである。特に、利用者自身による日々の記録と情報の可視化・共有という仕組みが、自己理解、体調安定、支援の質や効率化にどのように結びついたかを、就労継続支援A型およびB型事業所での実践から検証する。

## 2 キモチプラスの概要

### (1) セルフケア機能

体調・メンタル・睡眠状態などを日々記録することで、好不調などの自身の傾向を把握し、状態に応じたセルフケアを自ら選択・実践することができる。これらは自分の状態を整える意識の定着を促し、自己管理能力の向上と安定通所を支える一助となる（図1）。

### (2) 自己理解促進機能

障害のある方の就労に関する1万件以上の体験談を障害別にデータベース化。利用者が困りごとや対策、配慮事項の選択肢を選ぶと、A4一枚のシートに整理され、自己理解を深める資料が作成される。支援者や企業にとっても特

性理解の助けとなり、支援方針の検討に役立つ。業務負担の軽減にもつながり、導入前と比べて特性整理の工数が3分の1になった例もある。

### (3) 情報共有によるサポート強化機能

利用者の記録はリアルタイムで共有され、異変があればアラートで通知されるため、支援者は小さな変化にも早期に対応できる。面談でも事前に状況を把握することで対話の焦点が明確になり、時間あたりの支援の密度が高まったという声も多い。この機能は、チームで支える体制を構築するだけでなく、利用者にも安心感のある支援環境を提供する。



図1 キモチプラスのセルフケア機能

## 3 キモチプラスの導入経緯

本研究では、キモチプラスの導入が就労準備性に与える影響を検証するため、就労継続支援A型事業所を運営する株式会社seed（以下「seed」という。）と、B型事業所を運営する株式会社Rewarding（以下「Rewarding」という。）の2法人を対象とした。

seedでは、利用者数の増加により支援方針が不明確となり利用者の離脱者も増加。情報共有の強化と利用者データに基づく支援を実現する手段として導入が決定された。Rewardingでは、出勤率の低迷や体調管理の難しさに加え、支援のばらつきが課題となっていた。利用者の状態を可視化・共有できるツールとして、導入が進められた。

両事業所に共通していたのは、体調安定や特性理解、支援の統一といった就労準備性にかかわる課題であり、その解決に向けてキモチプラスが活用された。

## 4 キモチプラス導入による成果とその背景

### (1) 出勤率の向上

seedの『クリエイティブビジョン』では、導入から3

か月で出勤率が20%以上向上した。Rewardingの『リハスワーク摂津』でも、導入から6か月で87%から93%へ改善している。この改善にはセルフケア機能の活用が大きく貢献した。利用者は日々の記録を通じて体調の変化に気づき、休息や生活リズムの見直しなど、自身に合ったセルフケアを選択・実践することで早期の自己調整が可能となった。支援者も変化を即時に把握でき、声かけや環境調整のタイミングが適切となり、通所の安定化に結びついた。

## (2) 就職者数の増加

seedでは導入から3か月で、『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』の就職者数が前年同時期比で200%以上に増加。Rewardingの『リハスワーク摂津』でも内々定者が2名、A型事業所へのステップアップが1名確認された。この背景には、自己分析を通じて特性や課題、必要な配慮事項を言語化し明確化できるようになったこと、さらに日々の記録を活用してセルフケアを継続的に実践する利用者が増えたことがある。具体的には、これまで体調に無関心だった層が記録を続ける中で変化に気づき、自らの状態に目を向けるようになった。そして、セルフケアを試すことで、自分で対処できるという実感を得て、行動変容の契機となった。

このように、キモチプラスの活用は、自身の体調や特性に関心を持つきっかけとなり、気づきや行動の変化を促す支援として、就労準備性の向上に貢献している。

## 5 利用者の変化

### (1) 体調の気づきと安定通所

seedのある利用者は、「なんとなく調子が悪いと感じ、とりあえずケアする程度だったが、今では不調の兆候がわかり対処法も大幅に増えた。キモチプラスで記録を始めてから、体調を自分で管理する意識が芽生えるようになった」と語っている。利用者は日々の記録を通じて自分の状態に目を向け、早期に不調を察知できるようになり、キモチプラスに備わったセルフケアの例を参考に、対処法も多様化した。これらの変化は、安定通所だけでなく、就労への足掛かりにもなっている。

### (2) 特性把握とキャリア選択

Rewardingのある利用者は、当初コミュニケーションに漠然とした苦手意識を持っていたが、キモチプラスを活用した面談により苦手意識の背景や傾向を整理した結果、同世代との会話には不安があるが、高齢者とは落ち着いて話せることがわかった。このことをきっかけにコミュニケーションに自信をつけ、実習ではコミュニケーションについて高評価をもらうまでに成長した。現在は介護職を目指して、初任者研修に参加している。苦手を整理・可視化し、深掘りをしていく中で思い込みや曖昧な感覚が整理さ

れ、利用者の可能性が広がった好事例である。

## 6 支援の変化

### (1) 支援スタイルの変化

Rewardingでは以前、困りごとに対して支援者が解決策を提示する解決型支援が主流だった。キモチプラス導入後は、「なぜそう感じたのか」「どうすれば改善できるか」といった内省を促す問いかけが増えた。これは、利用者の状態や特性が日々記録され整理されているため、それを基にした対話が可能となったからである。

キモチプラスは、最初の段階で自分の状態に関心をもつことを自然に促す。記録を続ける中で状態の変化が見えてくると、支援者はそれぞれのステージに応じた関わりをタイムリーに行うことができ、利用者の変化に伴走する支援が行えるようになった。

### (2) 支援者の意識変化

seedでは、これまで支援者の経験や観察に基づいて行われていた支援の土台に、客観的なデータを活用する視点が加わった。一例としては、体調やメンタルの変化、作業上のつまづきを把握することで、適切な声かけや環境調整が実現した。かつては「辞めたい」という申し出があったから、初めて環境への不満が明らかになることもあったが、記録から不満の深刻度を早期に把握し、席替えなどの対応に結びつけることで離職リスクの軽減にもつながっている。

また、誰もが同じデータを見て対応できる体制が整い、支援のばらつきが減少した。情報整理工数も削減され、残業ゼロの運営が実現している。業務負担軽減と支援力向上の両立が進んだ。

## 7 考察

キモチプラスの導入は、自己理解の促進や体調の安定にとどまらず、支援の質の向上や支援者の意識変化にもつながり、就労準備性の全体的な底上げに寄与した。利用者は日々の記録を通じて自分の状態に気づき、適切なセルフケアや就職活動に主体的に取り組む力を育んだ。支援者も可視化された共通のデータをもとに、タイムリーな声かけや環境調整が可能となり、連携や支援体制の整備も進んだ。

本研究は、ICTを活用した就労支援において、記録と共有の仕組みが、利用者と支援者の双方に具体的な行動変化を促す効果を持つことを示したものであり、今後の支援実践においても有効な手法となりうる。

### 【連絡先】

武田 吉正

ネクストワン合同会社

e-mail : info@kimochi-p.com