

K-STEPを使った精神障害者のセルフケア

○下田 直樹（インクルード株式会社 ニューワークス横浜センター サービス管理責任者）
鈴木 崇夫（インクルード株式会社 ニューワークス横浜センター）

1 はじめに

平成30年度より精神障害者の雇用が義務化され、精神障害者採用の機会が増えた一方で、残念ながら離職者も多く、そのための定着支援が課題となっている。自身の体調面メンタル面を、「セルフケア」を使うことで調子を崩すきっかけやその際のサインを把握し、また調子を崩した時の対処法を記録しておくことが重要であると思われる。

K-STEPは、このようなセルフケアの視点で、自分の気分の波を見える化したもので、良好サイン・注意サイン・悪化サイン・対処方法などの項目に各自で記入し、それを周囲と共用できることで就労定着を目指すためのプログラムである。「セルフケアシート」を用いて状態をチェックすることで、時間で状態を見える化し、障害特性やセルフケアを促進することができる¹⁾。

今回は、当事者でもある青年がもっと気軽に毎日向き合えるように、自身で携帯電話のアプリとして改良し、取り組んだ記録である。

2 方法

(1) きっかけ

青年は音に対する感覚過敏を持ち、またこれまで気分の波が大きくコントロールできていなかった。事業所で受講した「セルフケアプログラム」で“K-STEP”に出会い、3ヶ月取り組んでみることにした（図1）。

図1 オリジナルのK-STEP

この紙媒体で3ヶ月やってみることを当初の目標とし、変化を見える化することを中間目標とした。しかし、紙媒体だと持ち歩かなければならず、忘れることもあったため、もっと手軽にできる方法を考えた。

(2) 改良したK-STEP

次にこれをスプレッドシートに変えてみた（図2）。このほうがグラフに変換しやすく、データ集計をグラフにす

ることで、より分かりやすい。何よりもスマートフォンにアプリとしていれることで、手軽に持ち運べ継続しやすいことがわかったことと、自分で作ったものなので、愛着がわきより継続したい気持ちが強くなった。

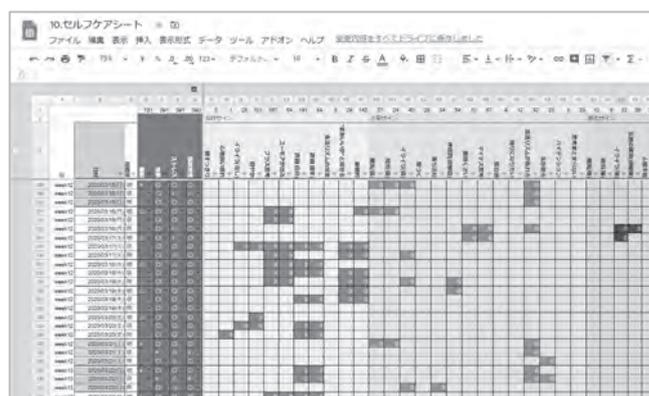
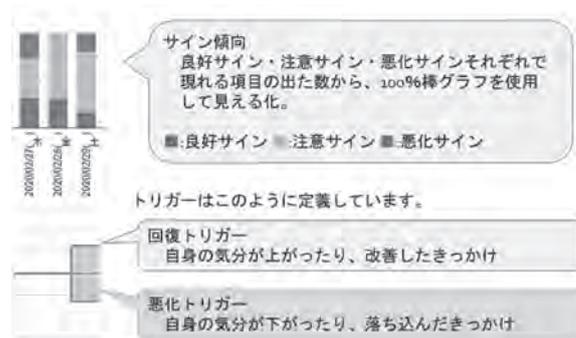


図2 各サインの出現傾向

ア サイン傾向とトリガー

次に、自分の内面の傾向に気づき、悪化を早期に改善できるように、サイン傾向を良好サイン・注意サイン・悪化サインそれぞれで現れる項目の出た数を、100%棒グラフを使用して見える化した。また、トリガーは①回復トリガー（自分の気分が上がったり、改善したきっかけ）②悪化トリガー（気分が下がったり、落ち込んだきっかけ）と定義した。また、トリガーの高さは“トリガーが出た数”であり、“トリガーの強さ”ではない（図3）。



※トリガーの高さは“トリガーが出た数”です。“トリガーの強さ”ではありません。

図3 サイン傾向とトリガー

イ 月別のサイン傾向とトリガー（図4）

次に、月別に集計してみた。100%のグラフを用い、サインを大まかに記録し、その日の状態をわかりやすくした。

1月：サイン傾向の変化の大きさに気づく。

2月：トリガー要因をつけるようになった。

3月：サイン改善を週間目標とし取り組み始めた。結果として悪化サインが減少、単発発生に留まり、良好サインの増加・安定につながった。しかし、住居環境という新たな問題が増え始める。

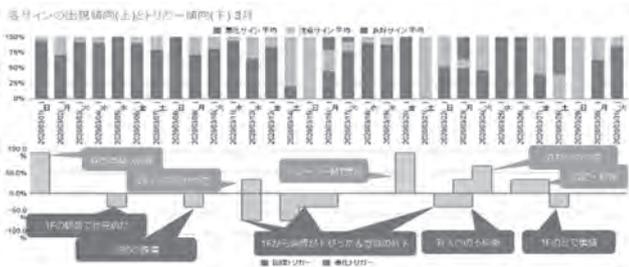


図4 月別のサイン傾向とトリガー相関

(3) ストレスコーピング

ストレスコーピングのレポーターをたくさん用意し、悪化サインが出現した時に試してみて、その結果も加えてみた。

- ①ストレッチ：イライラしたり、気分が落ちた時に効果的
- ②瞑想：思考が交錯したときや落ち着きたいときに効果があった。
- ③外出：通常以外の買い物・遊び。コロナ情勢で大きな制約があったため、6月までは自粛生活で使えなかった。
- ④音楽：通勤時の移動や自宅で手軽にできる。ただし強いイライラの時は全く効かなかった。
- ⑤5S3定：生産業界ではおなじみの整理整頓の概念。強いイライラの時、怒りを身の回りに向けることで、不要なものをばっさり処分できる。また、思考が交錯したり不安になったときに思考整理をする。ノート・メモに書く、言葉に出して内容を整理するなど外在化してみた。
- ⑥ツーリング：走るだけで楽しい。しかしコロナ期間は自粛中。
- ⑦写真：カメラ・スマホで写真を撮る。街の表情、自然の移り変わりなども時間の経過と共に思い出になる。
- ⑧寝そべり（ぬいぐるみ）：一部でカルト的人気がある。撫でると気分が落ち着き、写真を撮るとなぜか絵になり、自分にとってはペット的存在。
- ⑨聴覚過敏対策：ノイズキャンセリングイヤホン・ヘッドホン。メリットは総合的にコストパフォーマンスが高いことであるが、耳が炎症を起こしやすいというデメリットもある。

3 結果

今回、自分で使い良いようにK-STEPを改良したことで、自分の内面がより一層理解できた。また、コーピングレポーターをどのタイミングでどのストレスに効くかということも、全て一つのツール（スプレッドシート）でまとめることができた。どうしても続かない場合は、項目を減らしてみてもいいと思うが、基本項目である睡眠、ストレ

ス、食事と、各サインであるイライラ、疲労度、過敏レベルは最低限自分にとっては必要である。

自作すると、自分のスタイルに合わせることができると長続きすることもわかった。就労支援・定着支援をしていくうえで重要なのは、当事者の方の正しい状態を把握することであり、そのツールを共有することである。今回の青年は、気分の波が大きく、コントロール出来ていなかったために休職に至ったが、K-STEPと出会い、自分なりに改良したことで、気分の波が形になり、わかりやすくなり対策がしやすくなった。また、トリガーの系統が明らかとなり、コーピングもどのタイミングでどれを用いればいいかのヒントとなった。何よりも自己理解が大きく進んだことで、復職した際の不安もなくなった。

4 今後の課題

悪化サインに陥るトリガーは、外的要因が多い傾向にあった。その外的要因をたどっていくと、自身の認識のズレや繊細さが影響していることがわかった。また、コーピングに関しては各項目で差が開く結果となった。効果の高かったコーピングは細分化することで数を増やし、今回以外にも自分に合ったコーピングがまだあるはずなので、それをこれからも探っていきたい。

5 結語（支援者より）

就労支援・定着支援をしていくうえで、当事者の方の正確な状態を把握することは必要不可欠であり²⁾、それを雇用者・支援者・本人で共有することはいたって重要である。今回の青年は、気分の波が大きく、コントロール出来ていなかったために休職に至ったが、K-STEPと出会い、自分のスタイルに合わせ改良したことで、気分の波が形になり、対策もしやすくなった。また、トリガーの系統が明らかとなり、コーピングもどのタイミングでどれを用いれば効果的であったかを記録することで、不調の際にはヒントとなった。自己理解が大きく進んだことで、復職した際の不安もなくなった。

精神障害者の就職・職場定着においては、職務遂行というハードスキルよりもむしろ日常生活の遂行やストレスケアといったライフスキルが不可欠であり、それを一人でも多くの方が自己管理できるようにまでもっていくことは、これからの就労移行支援事業所の課題であると考える。

【参考文献】

- 1) 川崎市広報：K-STEP—Kawasaki, 2020. 7. 8
- 2) 梅永雄二・井口修一：アスペルガー症候群に特化した就労支援マニュアル, 明石書店(2018) pp11-16

【連絡先】

下田 直樹
 ニューロワークス 横浜センター
 naoki_shimoda@include-inc.co.jp