

「精神障害者職場再適応支援プログラム (JDSP: ジョブデザイン・サポートプログラム)」 のカリキュラムの再構成について

○中村 聡美 (障害者職業総合センター職業センター開発課 障害者職業カウンセラー)
井上 恭子 (障害者職業総合センター職業センター開発課)

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、平成14～15年度に、気分障害等による休職者に対する復職に向けたウォーミングアップを目的としたリワークプログラムを開発し、これをもとに平成17年10月からは全国の地域障害者職業センター (以下「地域センター」という。)にリワーク支援が導入された。

職業センターでは、ウォーミングアップ中心であったリワークプログラムをさらに発展させることを目的に、平成16年度からは、「ジョブデザイン・サポートプログラム (以下「JDSP」という。)を開始した。JDSPでは、休職者の職場への再適応と復職後の安定した職業生活の維持を支援することを目的に、休職者の年齢層や復職に向けた課題の多様化や、職場復帰支援における支援ニーズの変化も踏まえながら、技法の開発を重ね支援内容の充実を図ってきた。これまで開発した技法は、ストレスやキャリアについての理解を深め再休職予防策を検討するための講習・グループワークや、プログラムで習得したスキルの実用性を高めるための模擬的職場を設定して行う実践的なプログラム、職場復帰を円滑に進めるための事業主との調整に関するものなど、多岐にわたる。

なお、開発した支援技法は、地域センターが行うリワーク支援等の効果的な実施に資するため、講習等により伝達・普及を行っており、各地域や施設の実情に合わせた形で活用され支援が展開されているところである。

JDSPでは、これまで15年間、支援技法の開発・追加を繰り返しており、全体像や構成要素が複雑になっている現状がある。そこで、令和元年度から「JDSPのカリキュラムの再構成」をテーマに、これまでの変遷を踏まえた全体像や構成要素の整理、また、より効果的なカリキュラムの実施方法の検討・試行に取り組むこととした。

本稿では、現在のJDSPのカリキュラムの概要を紹介するとともに、再構成のポイントや今後の方向性について報告する。

2 JDSPの概要

(1) 対象者

①気分障害等の精神疾患により休職中で、復職を希望している、②日常生活に支障がない程度に病状が安定している、③受講について本人、事業主、主治医の三者の同意が得られる、のすべての要件を満たす者としている。なお、

同時期に利用する人数は5名程度としている。

(2) 支援期間

主治医の意見を参考にしながら、休職者及び事業主の状況に応じ、12～24週間の間で設定する。標準的な支援期間は12～14週間程度である。

(3) 支援内容

対象者、事業主、主治医の三者の意向を踏まえ策定した支援計画に基づき、個別・集団プログラムを実施している。一週間のスケジュールと、現在のカリキュラム内容一覧は表1～表2のとおりである。

表1 一週間のスケジュール

	月	火	水	木	金
10:15～10:30	マインドフルネス、朝のミーティング、ラジオ体操				
10:30～12:00	個別課題	個別課題	ジョブリハースル	個別課題 / リフレッシュ体験(月1回)	習慣化ミーティング / 個別課題
13:00～15:00	運動	グループミーティング		SST (対人技能訓練)	グループディスカッション(隔週) / 個別課題
15:15～15:30	帰りのミーティング				

表2 現在のカリキュラム内容一覧

プログラム	内容・目的
グループミーティング	休職要因の振り返りや、再休職予防策および今後の働き方の検討に関連するテーマでの知識付与や意見交換を行う。 【実施テーマ】 ①ストレス対処講習 (職業生活上で生じるストレスの理解と対処スキルの習得) ②アンカーコントロール支援 (怒りの感情についての理解と適切な対処法の習得) ③キャリア講習 (ワーク基礎力形成支援) (再発・再休職予防の観点から踏まえた、復職後のキャリアプランの検討) ④日常生活基礎力形成支援 ※習慣化ミーティング(週1回)含む (復職後の安定勤務を支える適切な生活習慣の確立と習慣化)
SST (対人技能訓練)	職場の対人場面を設定しアサーションの考え方を取り入れたロールプレイを行うことにより、実際の職場での柔軟なコミュニケーションスキルを習得する。
ジョブリハースル	模擬的な職場環境を設定し、受講者が一つのチームの社員としてそれぞれの役割を担いながら協力してタスクに取り組む中で、プログラムで習得したスキル(ストレス対処法、アサーション等)を実践し、復職後の実用性を高める。
グループディスカッション	受講者が主体となり様々なテーマ(職場復帰に向けた検討事項、健康管理など)についての意見交換を行う。ディスカッションを通じて、アサーション等のコミュニケーションスキルや、時間管理、役割を意識した行動の実践に取り組む。
運動	様々な運動を体験することで、体力・活動性の向上に取り組むとともに、体調・気分へのよい効果を感じられた取組は、セルフケアとして活かすことを目指す。
リフレッシュ体験	ストレス対処につながりそうな活動(塗り絵、ペーパークラフト、散歩など)を皆で体験することを通じて、ストレス対処法の幅を広げることを目指す。
マインドフルネス	セルフケアの方法の一つとして紹介し、体験する。毎日、朝のミーティング前に実施(呼吸法など)し、「今、ここ」に意識を向けることに取り組む。
個別課題	ストレス対処やキャリア等に関する読書、ワークサンプル集強版(OA課題・事務課題)、業務関連の学習、終了報告書の作成等に取り組む。
個別面談	復職に向けた課題の整理や休職要因の振り返り、プログラムを通じての気づきを踏まえた再発・再休職を防ぐための対処策の検討を行う。(概ね週1回実施)

3 再構成のポイント

(1) 構成要素の整理

これまで個々に開発してきた複数の支援技法に基づくJDSPのカリキュラムを、【目標】【実施方法】【内容】の3点で整理し、図1の構成図により分かりやすく示した。

JDSPでは、受講者が職場再適応に向けて取り組む【目標】を、「体調管理・適切な生活習慣形成」「再休職予防策の検討」「今後の働き方の検討」の3点としてカリキュラムの中心に据えた。また、【実施方法】として「知識・スキルを学ぶ」「体験・実践する」「振り返る」の3つの方法を連動させることとしている。さらに、「知識・スキルを学ぶ」については①体調管理・適切な生活習慣、②ストレスへの対処方法、③仕事への取り組み方・働き方（キャリア）、「④アサーティブなコミュニケーション」の4つに分類し、実施している。

構成図を整理したことで、カリキュラムのなりたちが視覚的にもイメージしやすくなり、受講者に対しても、各プログラムの目的や関連性を分かりやすく説明できるようになった。実際の支援についても、この構成図に基づいた実施ができるよう、「知識・スキルを学ぶ」の4つの観点で、「休職要因の分析」「復職に向けた目標設定」「目標への取組みの振り返り」「再休職予防策の整理」が進められるワークシートを新たに作成し、これを用いて個別面談を進める方法を試行している。

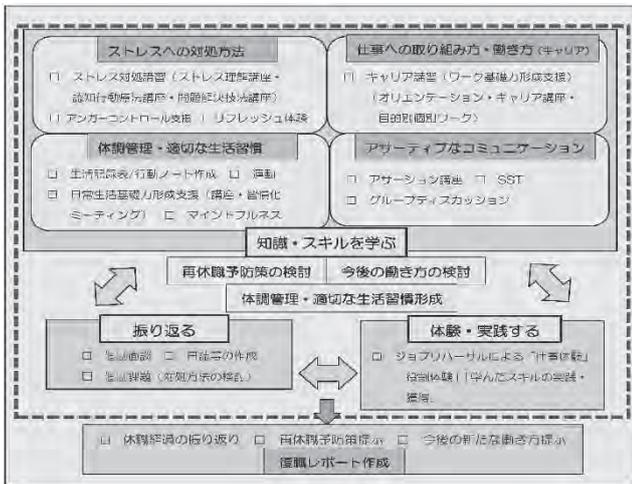


図1 JDSPのカリキュラム構成図

(2) プログラムの連動の強化

これまでに開発した支援技法の相乗効果を図り、カリキュラムをより効果的に実施するため、プログラム同士の連動の強化に取り組んでいる。

具体的には、各プログラムのオリエンテーション資料に連動を意識づけるスライドを盛り込む（図2）、ワークシートに他プログラムと関連した気づきや目標を記入する項目を設ける（例：ジョブリハーサルの振り返りシートに、

キャリア視点での分析項目を入れる）、習得したスキルを活用する機会を様々なプログラムの中に設定する（例：SSTで習得したコミュニケーションスキルを実践するため、「ジョブリハーサル」で受講者同士がアサーションを活用してフィードバックしあう機会を設定する）といった方法を試行している。

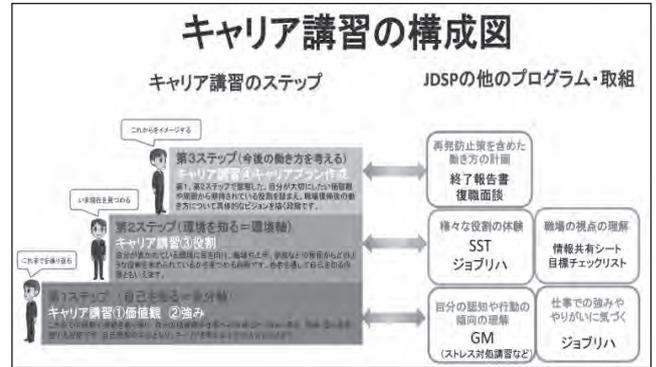


図2 キャリア講習オリエンテーション資料（抜粋）

カリキュラムの中に連動の仕組みを作ったことで、受講者の「プログラム同士をつながりがあるものとして捉え取りこむ」という意識が高まり、ジョブリハーサルでの体験から自分自身のキャリアについての理解を深めたり、学んだスキルを実践の場で積極的に活用するといった様子が多く見られるようになっている。

4 今後の方向性

今年度からJDSPでは、「働くこと」の支援に着目し、復職後の働き方の検討や職場への再適応力の向上に取り組む上で核となる、「キャリア講習」と「ジョブリハーサル」の改良に着手し、有用なプログラムとなるよう試行を重ねている。

また、カリキュラム運営全体としては、限られた支援期間の中で必要なプログラムを効率的、効果的に実施することが課題となっていることから、各プログラムの実施順序の整理、内容のスリム化について検討する。

以上のように、JDSPでは、今回のカリキュラムの再構成を契機に、引き続き支援技法の見直しや改良を行うとともに、実践場面で活用しやすい内容となるようブラッシュアップに取り組むと考えている。

JDSPのカリキュラムの再構成の概要や、プログラムの実施例の詳細等について取りまとめた実践報告書を、令和3年3月に発行する予定である。

【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.or.jp
Tel:043-297-9112