

文脈的行動科学のアプローチを用いた就労支援と今後の展望

○下山 佳奈（株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所 研究員）

高津 弘明（株式会社スタートライン 就労移行支援事業所 るりはり）

刎田 文記（株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所）

1 はじめに

2009年に創業した株式会社スタートラインは、都心まで通勤困難な障害者が自宅から近い場所で働く、サテライトオフィスサービス（現：INCLU）から事業をスタートさせました。当初は、身体障害者の採用が中心であり、ハード面の環境を整えることで、安定就労を実現できていました。しかし、創業から4年目である2013年に入ると、精神障害者の採用が増加し、ハード面の環境整えるだけではサポートが不十分であり、安定就労を維持することが困難な状況となりました。そのため、職業リハビリテーションを系統的に理解・実践している人材を社内に招き入れました。科学的根拠に基づいた職業リハビリテーションに関する理論・ツール・技法を用いた支援を全社的に導入することを決定し、2014年には障害者雇用研究室（現：CBSヒューマンサポート研究所）を設立しました。それから現在に至るまで、研究所では当社独自の障害者支援ノウハウや、障害者をサポートする社員の研修体制、新たな支援技術を研究・開発し続けています。また社内だけではなく、社外に対しても企業に出向いて障害者雇用のノウハウの研修を行ったり、雇用の実績にまつわる学会発表を行ったりしており、研究人材の育成、研究プロセスの確立、社外ネットワーク活用を進め、研究の質の向上を図っています。そして障害者雇用における社会的課題の解決を通じて、持続可能な社会の実現を目指しています。このような独自のノウハウをより生かして、就労前からのサポートを行うことで対象者のことをよく理解し、安定就労につなげるため2021年に就労移行支援事業所 るりはり（以下「るりはり」という。）が開所しました。

2 るりはりの3つ特徴

就労移行支援事業所は、行政から認可された福祉サービスです。一般企業への就職を目指す障害者の職業訓練や就活・定着のサポートを行っています。るりはりでは、これまで1,850以上の支援実績をもつ株式会社スタートラインが培ってきた、障害者への就労支援や定着支援の技術をプログラム化し、その人その人に合ったサポートを考え、就職までの支援を行っています。

(1) 障害者雇用実績のある企業とのつながりが300社以上

るりはりでは、これまでの障害者雇用支援サービスの実績から、障害者雇用に理解のある企業へのインターンシップや特別講座など、独自の就職サポートを行っています。

また、サテライトオフィスや屋内型農園、在宅就業など、様々な働く選択肢を提案することが可能です。

(2) 独自ツールで、適性を知り「自分らしく」働く

独自開発の職業適性診断（アセスメント）プログラムを利用し、自分に合った仕事、働き方の特性を知るサポートを行います。自分にあった仕事・就職先を理解した上で、就職サポートを行います。また、テレワーク希望者専用コースも用意しており、就業形態においても「自分らしく」働く選択肢を増やすサポートを受けることもできます。

(3) 学術的根拠のある支援技術を通して、安定して働くためのスキルが身につく

これまでの障害者雇用の支援実績に加えて、最新の認知行動療法（ACT）も活用して支援をしています。また、自社開発の模擬業務も利用しながら、セルフマネジメント力の強化プログラムを提供しています。

3 るりはりのプログラム

(1) セルフマネジメント

認知行動療法などで知られるマインドフルネスを活用して、心の問題に向き合い、心との付き合い方を身につけられるよう支援しています。レクリエーションなどを通して、楽しみながら自分にあった大事な価値などを見つけていきます。また、（独）高齢・障害・求職者雇用支援機構が開発したOA作業・事務作業・実務作業に大別される13種類の作業課題から構成された模擬業務であるワークサンプル幕張版（MWS）で、作業時のミスの傾向や得意な部分から、個々人の特性や仕事との相性を確認していきます。また、それぞれの行動傾向を把握していくことで、作業時のミスを防ぐための工夫や適切な休憩のタイミングなどを提案し、最終的には自分自身で工夫したり、休憩を取得したりすることができるよう導きます。このようにしてセルフマネジメントを強化していきます。

(2) テレワーク・在宅勤務を意識したプログラム

オンラインコミュニケーションアプリを用いて、在宅勤務を想定した環境を設定し、模擬業務での作業に取り組んでいただくことができます。また、オンラインにおけるコミュニケーション（報告・連絡・相談）や、資料の画面共有を行いながらプレゼンテーションなどの実践経験を積み重ねていくこと、在宅勤務に必要なスキルが習得できるよう支援を行っています。

(3) キャリアデザイン

「自分に合った働き方や求人を選び方」、「企業研究や自己分析」、「通過する応募書類の作成方法」、「面接官の見るポイントと面接で聞かれること」など、10年以上の障害者雇用支援実践をもとに、自分に合ったキャリアデザインや就職活動の進め方を学べます。

(4) 自己理解へのアプローチ

るりはりでは、行動へのアプローチを、【認知】・【行動】・【感情】など多面的な情報整理を行うことで、利用者自身が行動そのものを客観的にとらえることができ、よりよい行動へと変化ができるよう支援を行っています。そのような方法の一つに、Process-Based Therapy（以下「PBT」という。）から生まれたEEMMグリッドを用いた面談があります。

4 EEMMグリッドとは

PBTは進化科学に基づく、多面的・多階層的な変化のプロセスを明らかにするために、近年開発されたアプローチです。このアプローチでは、EEMMグリッドを活用し、面談等におけるケースの言動や履歴を分類したり、病理的なプロセス（不適応）と健康的なプロセス（適応）を検討するグリッドを作成したりすることで、複数の支援者や対象者自身が心理的な状態も含めた、その人の全体像を視覚的にとらえることができるようになります。

5 EEMMグリッドの取り組み事例について

(1) 対象者

男性（40代）のAさん。

(2) 主訴

Aさんは、常に漠然とした不安があり、漠然とした不安が極度に高まると療養期間に入ることがありました。療養期間中も、不安は消えず自責の念に悩まされる日々が続いていました。

(3) 手続き

図1は、Aさんの面談の内容をEEMMグリッドで整理したものです。左側は、体調悪化時に見られる情報、右側は体調が良い時に見られる情報を整理したものです。図1では、これまで漠然とした極度の不安のプロセスが可視化されました。これを見たAさんは、左側のグリッドが、本来、望んでいる状態とは離れていることを理解し、不安に陥り休んでばかりいることが、役に立たない行動だと気づきました。一方で、望ましい行動も同時に整理することができました。EEMMグリッドの活用により、対象者本人も自己分析がしやすくなり、現在の状態に気づき、長期休養する状態から抜け出すきっかけになりました。

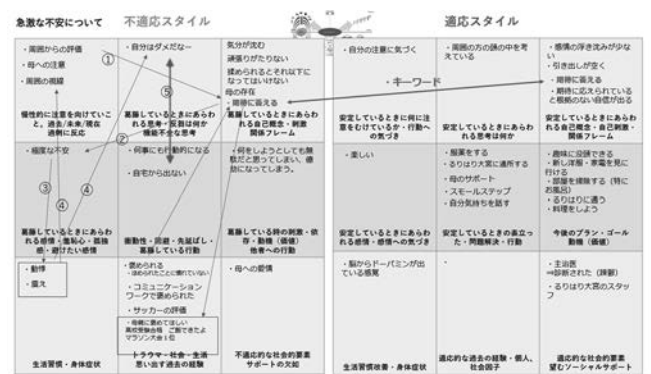


図1 EEMMグリッド

6 その他EEMMグリッド取り組み後の声

(1) 男性 (40代)

EEMMグリッドを使用したことで、体調を崩すと自分のことばかり責めていたことが分かりました。自分のことばかり考えていたと思っていましたが、他人からどう思われるかに意識が向いていたことが分かり驚きました。原因が分かっても、ネガティブな感情は無くならないけど、体調を崩すことなく行動できるようになりました。

(2) 女性 (40代)

時系列で整理する取り組みを行いました。成長過程で、昔は適応行動だったものが、現在では不適応行動になっているということが可視化できました。そのため、冷静に物事を見ることができるようになり、今の最適な行動を選択できるようになりました。

(3) 男性 (20代)

自分の感情面や行動などを可視化することで、思考の巡り方が分かりました、そのため、考えがグルグルしなくなりました。状況を整理して、今の自分の考えや行動をどのように調整すると、良い行動に繋がるのか分かりました。

EEMMグリッドの効果：その行動の機能は何かについて、個人を取り巻く環境や心理的な状況の整理を、支援者と対象者が一緒に行うことで、それらのプロセスをずれなく捉えることができ、行動の変化へと繋がっていきました。**EEMM**グリッドを使って、心理的なプロセスを可視化することで、ご自身での対処可能性を高める一助になると考えられます。

7 今後の展望

るりはりでの取り組みでは、様々なプログラムを経験することで、利用者自身で好ましい行動へと変化していく様子が多く見られました。心理的なプロセスを、多面的に一度に整理できるEEMMグリッドを活用することで、支援者も対象者も、その行動傾向を理解することにつながり、不調のサインに気づきやすくなります。これは、自立した社会参加を送る可能性へとつながるでしょう。今後も、より多くの実践を行っていきたいと考えています。