

【K-STEPのメリット】

皆さんの出勤後に各々セルフケアシートの記入をして頂いています。準備が出来次第、終わった方から報告していいですかとお声がけいただいております。朝、お話をすることによってその日1日を通して話し掛けやすい、掛けられやすいという状況が、まず、雰囲気として作ることができることは非常に良い、K-STEPを始めて良かったなと思います。仕事の終わりに業務報告ということで皆さんの話を聞いていたのですが、その時に、その方から話を聞いて初めて、その人は今日1日体調が思わしくなかったことに遭遇する機会というのがあったので、是非K-STEPの情報共有ツールとしての、セルフケアシートというものも良いきっかけになるのではないかと、非常に動機としては強く思います。話しやすくなる環境を作るところにも繋がる、何かあったらまず言ってくれる、お互いの信頼関係になると思うので。こちら側から見ると体調が悪そうな方というのは別ですが、アンテナを常に張り続ける必要は無いと、非常に感じます。注意・関心を持つ必要がある人に、その分の力を集中的に注ぐことができる。そうすることによって、その方も立ち直りが早くなり、リカバリーしていただいて、仕事に復帰していただける、相乗効果が上手くK-STEPを機会に働いていると思います。

.....

【シート記入のメリット】

精神(障がい)は睡眠の取り方であったり質というのは重要かと思っています。セルフケアシートはカスタマイズできるというのは1つの利点だと思うのですが、その中で、備考のところ睡眠自己評価をつけてくれた人がいました。そこで一つ見た時に「アッ」と思ったことがあります。そして、「今日は眠れた」「もう1時間寝られればなお良かった」と表現をしてくれるようになった時があり、その時彼の中で、簡単に言いますと、ポジティブに物事を捉えられることができるようになった。K-STEP、セルフケアといったところが非常に大きく作用しているのではないかと、今は感じています。今までは断片的だった、2~3日体調が悪ければ次の日良くなって出社する、その繰り返しだったといった所が、セルフケアで、パターンとして見ることによって客観視できるといった所で、ご本人たちがセルフケア、自己管理を非常に意識してやってくれている。私個人の負担が減る、というところに結果的に結びついていっていると思います。

.....

【維持回復行動のメリット】

リカバリータイムと名前を変えても、給料が発生している時間ですので、回復するように意識付けをさせていただいて。例えば、場合によって表に出て外の空気を吸う、音楽を聴く、伏せて目をつむる行動が比較的多いと思います。セルフケア、リカバリータイムを挟むことによってリセットが出来ているという話は頂けてるので、功を奏しているのではないのかなと思います。

.....

(図：【留意点① 本人の同意を得てから始める】

個人情報の取り扱いについては厚生労働省、川崎市のホームページをご参照ください。
K-STEPを使用する場合は、本人の同意を得てから始めてください

個人情報の取り扱いは、厚生労働省の「雇用管理分野における個人情報保護に関するガイドライン」、川崎市の「個人情報に関する注意事項について」をご覧ください。）

（図：【留意点② K-STEPは治療を目的としたものではありません】

主治医から使用の中止を助言された場合は、従ってください。

K-STEPは治療を目的としたものではありません。利用者の主治医が、治療方針に反する、または良くない影響があると判断した場合はK-STEPは使用しないでください。）

（図：【留意点③ 社会資源を活用しましょう】

本人の環境を把握することも重要です。

社会資源を活用しましょう。医療機関では薬の処方、診察、心理テスト、カウンセリング、作業療法が受けられます。就労移行支援事業所、障がい者就労・生活支援センター、就労援助センター等の就労支援機関は、相談先として利用できます。各市町村福祉サービスからは生活支援を受けることができます。また家族の支援も重要です）

（図：【「利用届出書」は川崎市のホームページからダウンロードしてください】

K-STEPを導入する際は利用届の提出にご協力ください。

K-STEPを利用するには利用届出書の提出だけで費用などは掛かりません。

また、「個人情報の取り扱いに関する注意事項」をお読みください。

K-STEPセルフケアシートの使用と情報共有に関する「同意書」に署名してください。）