

## 株式会社湘南ゼミナールオーシャン 事業所長 前山光憲様

今回はコロナ感染予防の為、ZOOMを使つての収録となりました。  
一部画面にお見苦しい箇所がございますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

.....

### 【障害者雇用で大切にしていることはありますか？】

私たちのミッションの1つに一人ひとりがイキイキと働ける社会の仕組みづくりというものがございます。そのために3つの方針で日々取り組んでいます。1つ目が「心理的安全性」2つ目が「強みを発揮する」3つ目が「セルフケア」K-STEPを中心としたセルフケアです。

(図：【3つの方針】 心理的安全性・強みを発揮する・セルフケア)

私どもが大切にしている価値の1つに主体性を発揮するということがあります。セルフケア、自分自身で自分自身の体調管理、できるところをしっかりと行う。このことに取り組んでいます。

### (図：【セルフケア強化前】)

気力・体力を電池の残量に例えると、精神障がいの方は疲れやすく、一日の電池の減りのスピードが速い傾向にあります。

そのため、勤怠が安定しない社員 (Absenteeism)、パフォーマンスが落ちる社員 (Presenteeism)、依存傾向が強くなる社員 (Linecare) が生まれやすく、生産性に問題がありました。

### (図：【セルフケア強化後】)

気力・体力を電池の残量に例えると、維持回復を一時間ごとに行い、こまめに充電をすることで残量を保つことが出来ます。)

そのため、終日、パフォーマンスが保てる、オフタイムが改善すると突発休が減少、主体性を発揮し、自信が高まりました。

これら3つの方針は、障がい者雇用に限らず、あらゆる職場で大切なことではないかと、私どもは考えています。

湘南ゼミナールオーシャンは総合進学塾湘南ゼミナールの特例子会社です。川崎市宮前区にある宮崎台事業所では教材作成・データ入力・印刷・梱包発送・映像制作・マニュアル作成などのオフィスサポート事業を行っています。

8割にあたる20名が精神・発達障がい者。全員が毎日イキイキと働いています。

K-STEPとの出会いは2014年でした。川崎市が主催したセミナーで、就労中の精神障がい者とのグループワークがありました。会社帰りにも関わらず、積極的に発言する姿に驚き、K-STEPによるセルフケアへの取り組みを開始しました。

### 【導入前に検討したことは何ですか？】

1つ目は自分の体調を気にしすぎて、かえって悪化してしまう人が出るのではないかと  
いうことでした。そして2つ目は体調面まで管理することで、あらゆることを面倒見てくれる  
という「依存」が高まってしまう人が、中には出てくるのではないかとということでした。

.....  
**【どのように導入されたのですか】**

そこで、まず、実験導入ということで2名の方、比較的安定している2名の方にK-STEPに取り  
組んでいただくことにしました。約2ヶ月間行って課題点などを洗い出したのですが、特に  
大きな問題は生じませんでしたので、今度はプラス3名、合計5名の方で実験的に行いまし  
た。こちらも大きな問題は出なかったので、希望者のみの実施というスタイルでスタートを  
切りました。

私たちが利用を開始した当時は、就労移行支援機関でもK-STEPを始めたばかりでした。企  
業としては初めての登録と聞いています。今のような充実したノウハウ提供はなく、自社で  
セルフケアトレーニングから行ってきました。今では充実したノウハウや資料が、川崎市の  
ホームページから無料でダウンロードが出来ます。スムーズな導入が可能になったと思いま  
す。

.....  
**【K-STEPの利用目的は何でしょうか？】**

K-STEPの導入目的は一人ひとりが主体的にセルフケアを行い、自分で出来るところは自分で  
行ったうえで、会社や職場の同僚たちに適切な配慮要求をすることが出来るようになること  
としました。

.....  
**【K-STEPの導入の効果はありましたか？】**

結果として、勤怠に大きな変化が見られるようになりました。月に4日・5日と欠勤が続いた  
方がいらっしゃったのですが、その方などは、今ではほとんど欠勤がなくなりました。

.....  
**【ほかに変化はありますか？】**

自分の力でセルフケアを行って、自分自身で体調を安定させられるようになってくると、こ  
れが大きな自信のベースになっていきます。

湘南ゼミナールオーシャンは、障がい者がイキイキと働けるように、神奈川県・川崎市のセ  
ミナーなどで事例を紹介しています。

.....  
**【運用で心がけていることはありますか？】**

私どものK-STEPの運用では、あくまでも主体性を発揮することに力を入れております。  
マイクロマネジメント＝細かな管理はおこなっておりません。

.....  
**【ほかに運用の留意点はありますか？】**

ご本人が主体的に取り組むことに加えて、セルフケアによってパフォーマンスが上がって  
いくということを、職場全体が良く理解していることが重要ではないでしょうか。また「いつ  
でも休んでいいよ」は意外と効果がありません。維持回復行動の時間をしっかりと確保して  
いくこと、そして好調時から行っていくことが必要です。

**【会社としてのメリットは何でしょうか？】**

勤怠が安定することで、もちろんそれだけでも生産性の向上に寄与するわけですが、結果として長く働くことができるようになり、スキルアップも当然高まっていきます。私どもでも当初はシュレッダーによる細断であるとか、あるいは簡単な入力等の仕事のみでしたが、今では動画の制作を請け負うことも可能になりましたし、またヒアリングレベルから始めたマニュアルの作成なども行えるようになってきております。

.....

**【企業側の負担はないですか？】**

セルフケアトレーニングから企業が行うとなると、企業側の負担は大きいかもしれませんが。ただ現在ですね、セルフケアトレーニングを就労移行支援機関で身に付けた方が年々増えています。その場合企業がやることは、わずか1・2分、毎朝ですね、その日の状態の報告を受ける、それだけで大丈夫なのです。そして企業側は、ご自身からあがった適切な配慮要求に対して答えていく。それだけでいいので、かえって企業側の負担が減るのではないかなと考えております。

ですので、毎朝1・2分セルフケアの報告を受けるだけで、コミュニケーションのきっかけができるのです。職場側は、具合悪そうだから、ちょっと声かけるとかえって具合悪くなるのではないかななどという不安はなくなり、またご本人も話をすることでご自身から発信がしやすくなる。そういったコミュニケーション上のメリットも、すごく大きなものがあるのではないかなと私どもは考えております。

**【最後に】**

K-STEPによってご本人にとってのWinと企業側にとってのWin、人でも多くの人が、はたらく幸せを感じられることを願っています。

.....

**（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。)