

# 障害のある方の「働くしあわせ」の実現を目指すK-STEPプロジェクト

精神障害者の変化する状態をチェックするセルフケアプログラムで就労定着を強化し、新しい障害者就労支援モデルを構築する。

## 1. 精神障害者の雇用の現状

### 【障害者雇用の新規就労者数】

平成25年度に精神障害者の新規就労者数が、身体、知的障害を抜きトップの時代に。→精神障害者大採用時代へ。  
一方で精神障害者は離職者も多く、就労定着が課題となっています。

### 【障害者雇用に係る制度】

平成25年度～ 法定雇用率が15年ぶりに引き上げ（民間企業1.8%→2.0%）  
平成28年度～ 事業主の雇用する障害者への合理的配慮の提供義務化  
平成30年度～ 精神障害者の雇用が義務化されることにより、法定雇用率がさらに引き上げ

### 【障害者を雇用している都内中小企業を対象にした調査結果から】

#### 採用時に重視すること

- 1位 就労意欲
- 2位 職業遂行能力・スキル
- 3位 健康管理
- 4位 同僚等とのコミュニケーション
- 5位 配属先部署等の社員の理解

#### 職場定着に必要なもの

- 1位 就労継続意欲
- 2位 周囲の社員の理解
- 3位 周囲の社員との人間関係
- 4位 健康管理
- 5位 職業遂行能力・スキル

障害者就労実態調査報告書  
(平成26年11月 東京都福祉保健局)

▶K-STEPは下線の課題に対して、精神障害者の病気や特性の理解、健康管理（セルフケア）、職場内のコミュニケーションを促進し、安定した雇用管理に貢献するプログラムです。

## 2. K-STEPプロジェクトの考え方

### 【安定した状態を作ることが上手な人を育てる】

状態が不安定になりやすく、疲れやすいという精神疾患の特徴に対して、次の3つの対処を行います。

- 1 自分で、今の状態がわかる（状態把握）
  - 2 自分でその時々で必要な対処を行う（状態にあわせたセルフケア）
  - 3 自分から、上司や仲間に理解してもらい、協力を依頼する（状態にあわせた配慮の要求）
- ▶（仕事で）本来の力を発揮するために、自発的に必要な対処をすることを**セルフケア**といいます。

### 【適切な配慮は自動的に出てくるものではなく、要求して初めて提供される】

人が持っている働く力を適切に発揮するために必要な職場での理解や協力のことを**配慮**といいます。

しかし、精神疾患の方を採用した多くの企業から聞こえてくる声は以下のようなコメントです。

- 「面接で尋ねても、配慮は不要だと言われるが、実際に採用すると安定就業が難しい。」  
「状態が悪そうに見え、休憩するか尋ねると、大丈夫と言われてしまう。」  
「今どのような配慮提供が必要なのか、察知することが難しい。」

▶K-STEPでは、**セルフケアの仕方や、配慮の求め方のノウハウが必要だと考えます。**

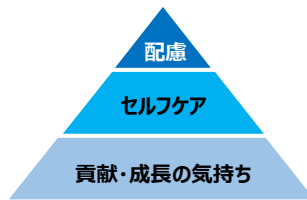
### 【仕事とは「貢献」すること】

就職するということは、働くということであり、その会社の業務に携わることで価値貢献し、対価を受け取るということです。  
配慮だけ一人歩きし容認されると本人の貢献の気持ちや成長意欲を欠き、場合によって甘えの気持ちにつながることも…  
障害のある方の就労を進めるには、

- ① 貢献や成長の気持ちがあること
- ② そのために必要なセルフケアをできること
- ③ その上で必要な職場の理解や協力を要求できること

◆ **「私は貢献・成長意欲があり、セルフケアもできる」**

◆ **「でも、こういったところは配慮を求めたい」という人を増やしていきたいと考えます。**



## 3. セルフケアと配慮を理解するセルフケアシート

### 【セルフケアと配慮のバランスを理解すること、配慮要求の3つのポイント】

- ▶ **良好** 自分の本来の価値を発揮できる状態
- ▶ **注意** 価値が発揮しにくくなった状態
- ▶ **悪化** 価値が発揮できない状態

良好～悪化を循環する人も、良好と注意を循環する人もいます。  
また、急激に悪化傾向に向かわせる引き金という要素も存在します。

### 【セルフケアシートにより状態の変化や傾向を把握する】

図表●「セルフケアシート」サンプル  
自分自身の「良好・注意・悪化」にあたる状態のサインを、左から右へ良い順にシートに書き出し、毎日チェックすることで、周囲の人も状態を客観的に把握できるようになり、報告・共有がしやすくなります。

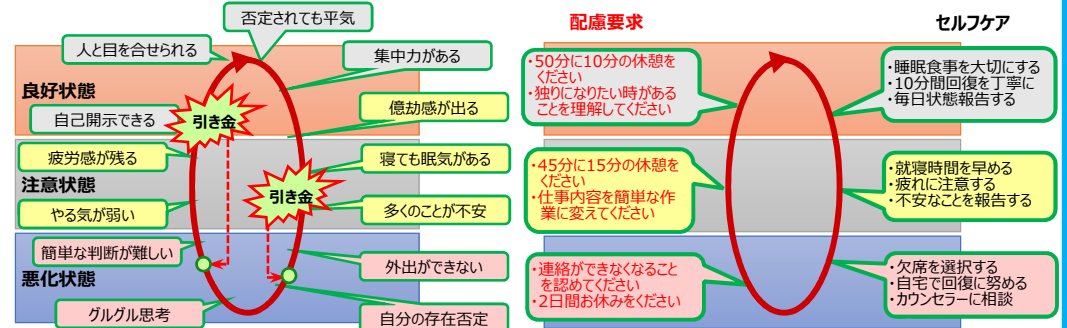
月	日	良好サイン										注意サイン					悪化サイン												
		即答	決断力	樂觀	興味	めげない	マイカ	許せる	素直	イライラ	変わる	億劫	心配	後悔	やる低	不味い	神様	呼吸	睡眠	八つ当たり	強感情	泣く	なぜや	PC	不笑	攻撃	被害	加害	
1日	朝昼晩																												
2日	朝昼晩																												
3日	朝昼晩																												

良好サインの例  
朝スッキリ起きられる、プラス思考ができる等

注意サインの例  
言葉数が少なくなる、マイナス思考になる等

悪化サインの例  
強いだるさがある、人に当たる等

### 【状態によって変化する特徴を把握する】 → 【状態に合わせたセルフケアや配慮要求をする】



### 【セルフケアと配慮のバランスを理解すること、配慮要求の3つのポイント】

- 1 短期回復：自分の能力を発揮できる状態に戻す選択  
セルフケア例：10分間で回復することを実施する  
配慮の例：10分間の休憩をもらう
- 2 長期回復：次（数時間後や明日以降）に備えた選択  
セルフケア例：ゆっくりと回復することを実施する  
配慮の例：1日お休みをもらう
- 3 現状維持：我慢した状態で、その場にいることを重視した選択  
セルフケア例：何もしない  
配慮の例：今なにもできないことを許してもらう。

※セルフケアができていないと、3の現状維持を選択してしまいがちですが、1や2の回復を選択することが大切です。

▶ **配慮の本質は2つあり、一つは苦手なことを理解してもらうこと。もう一つがセルフケアをするための配慮です。**

▶ **ポイントをまとめ、共有することが大切です。**

【1. どんな場面で必要なのか】

いつも必要／特定の状態に至った際に必要

【2. どんな配慮が必要なのか】

事前に分かっている内容／状態に応じた内容

【3. 周囲や上司にどうやってお知らせするか】

事前に伝えておく／必要な時に自分から報告