

■就業現場での心身の状態管理

メンタル疾患等を抱える人が就業する際に、同僚の方にとって理解することが難しいのが、本人の心身の状態です。心身の悪化状態では本来の価値発揮はできませんが、良好状態では私たちと同様に就業することが可能です。よってマネジメントの際に押さえておきたいのが、この心身の状態管理（＝セルフケア）です。

【状態管理（セルフケア）のポイント】

- 1) 心身状態の把握は本人にしかできないと心得る（ドクターですら難しい）
- 2) 本人から適切に状態の共有を受け、必要な合理的配慮を提供する
- 3) 本人とともに職場における雇用管理技術（※1）を高める

※1 状態に合わせ、どのような環境や回復手段を講じると就業が可能かを試行錯誤し、技術にしていく。

【参考：職場で提供できる合理的配慮】

- 1) 関わりの配慮：相談時間を設ける、指揮命令の仕方、誰が関わるかなど
- 2) 時間の配慮：始業終業、就業時間、休憩時間の調整など
- 3) 居場所の配慮：離席を認める、空き会議室を貸し出す、回復手段を認める
- 4) 仕事量の配慮：状態に合わせて仕事量を調整するなど
- 5) 仕事内容の配慮：集中力低下時や眠気が強い時などの仕事内容の変更など

■心身の状態把握や共有に優れた力を発揮する K-STEP

膝を擦りむくケガをした際に、傷口を洗い、消毒をして、絆創膏を貼ることは世界中の子供でもできますが、心のケガをした際にどのようなセルフケアをするかは世界共通でまだノウハウができていないと言われます。上述したセルフケアのポイントは心身状態の 把握・共有・管理 でした。これをスムーズに進めるために開発されたのが K-STEP（※2）です。

今まで腫れもの扱いしていた本人の心身の状態を、把握・共有・管理できるとでマネジメントが飛躍的にしやすくなります。朝の業務開始時や昼食後の業務再開時などに K-STEP を活用し、本人から状態の説明を受けることをお勧めします。理解が進みましたら、職場での雇用管理技術の向上を目指すにより良いでしょう。

※2 Kawasaki Shurou TEityaku Program (川崎就労定着プログラム)の略称。川崎市と域内の支援者が開発。

【K-STEP のポイント】

- 1) 本人の症状に合わせたオリジナルのセルフケアシートを作成
- 2) 一日に数度 1, 2 分程度の時間で本人が状態チェック
- 3) チェックした内容を上司に 1, 2 分程度で報告
- 4) 上記トレーニングを入社前に支援者の元で反復しているため内容精度が高い