

就活と安定就労に役立つ セルフケア講座

～K-STEPのすすめ～

働くしあわせJINEN-DO
北村尚弘

講師紹介

企業のことを良く知っている理由

- ・ 経営(人事・組織・営業)面でのコンサルタントとして活動経験あり
その数 約500社

就職のことを良く知っている理由

- ・ 就職支援者として活動経験あり
その数 6,000人弱

福祉や障がいのことを多少知っている理由

- ・ 障がい者専門の人材紹介会社の経営参加経験あり
- ・ 一部上場企業で精神の方15名が働く現場を立ち上げた経験あり
- ・ 精神疾患専門の就労移行支援事業所を現在経営中

精神障がい者の 就労現場の問題

精神障がい者の就労現場で **問題** になりやすいこと

本来の本人の能力
が発揮されない



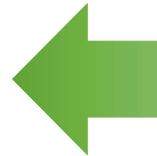
相互信頼関係が
構築されにくい



業務理解の不足



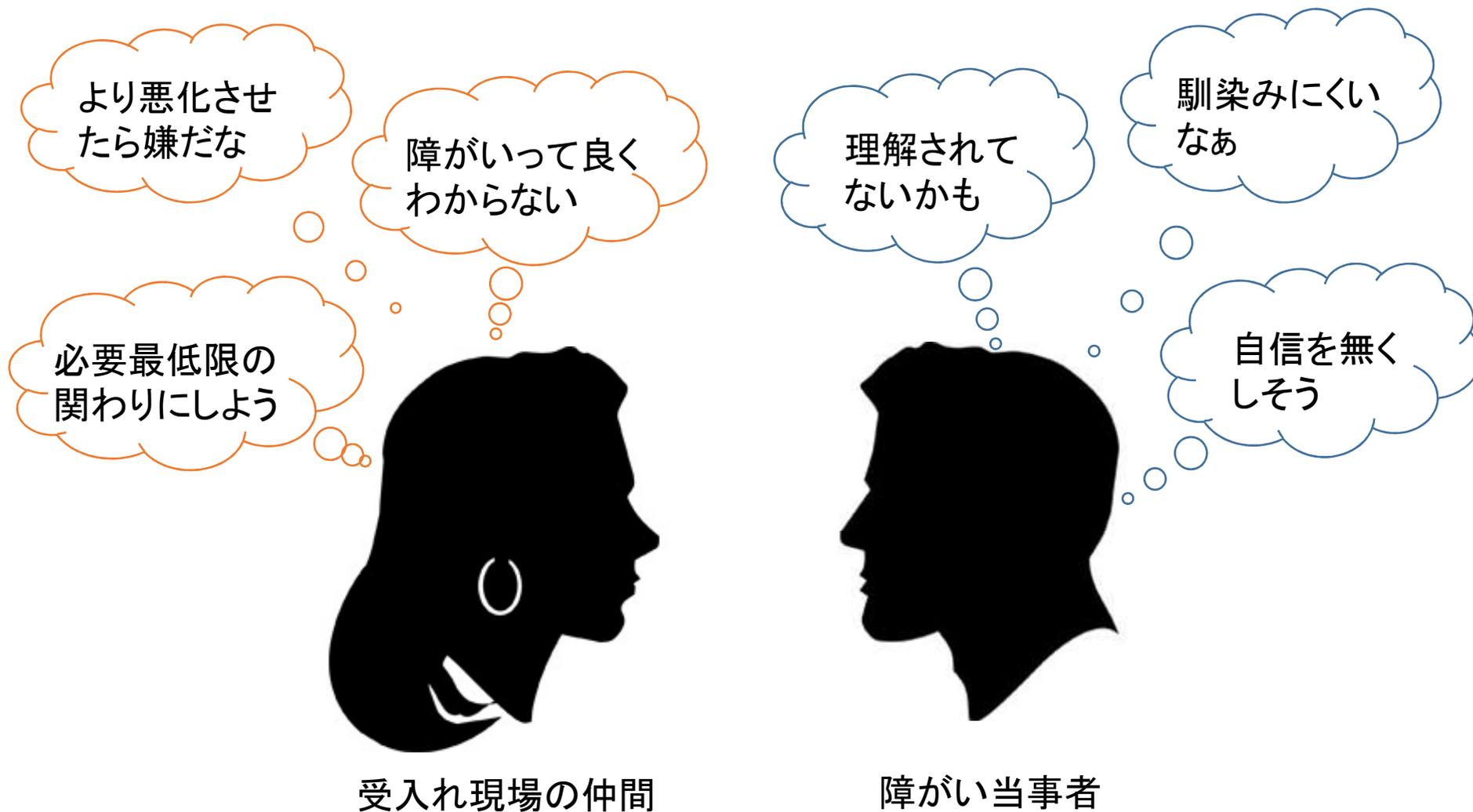
情報共有や
報告連絡相談が滞る



これらの源泉には **コミュニケーション** の課題があります

精神障がい者の就労現場の双方の **本音**

コミュニケーションが機能しないとこんな気持ちに！



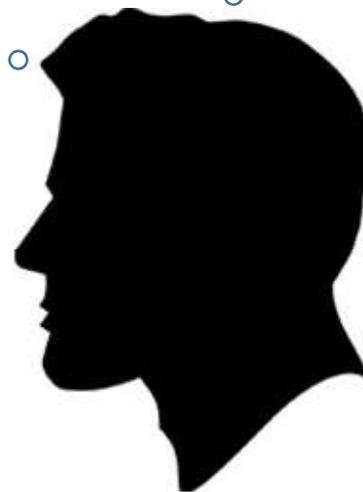
問題を打開するためのヒント 当事者側の **視点**

知る・伝える工夫がもっとあれば

自分自身の病状を
もっと知ることができ
るといいな

周りの人にもっと
上手に自分のことを伝
えられれば

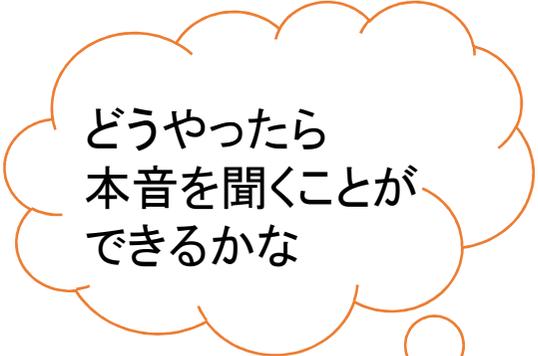
今までそんな
トレーニングを
受けたことがない



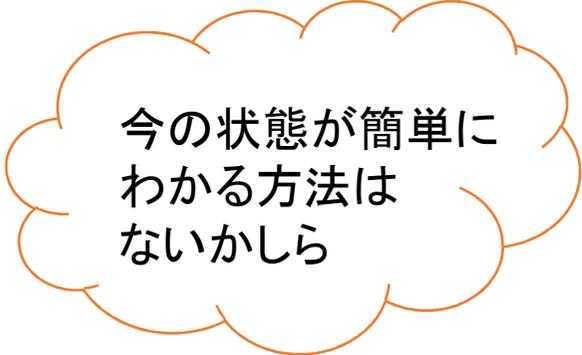
障がい当事者

問題を打開するためのヒント 受け入れ側の **視点**

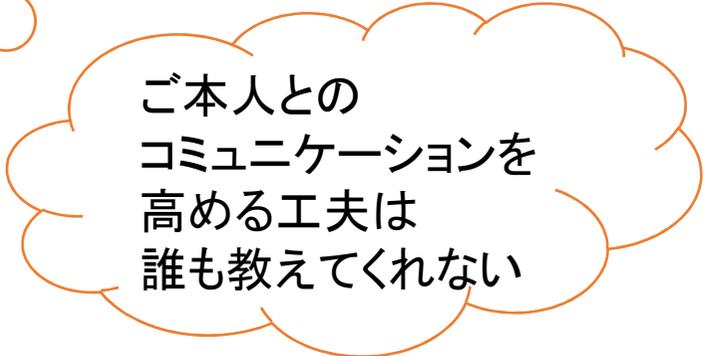
理解できる・わかる工夫がもっとあれば



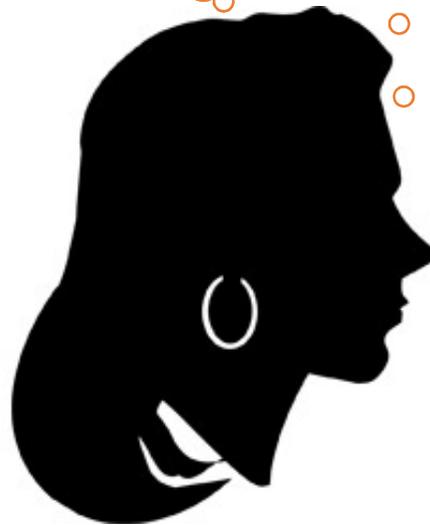
どうやったら
本音を聞くことが
できるかな



今の状態が簡単に
わかる方法はないかしら



ご本人との
コミュニケーションを
高める工夫は
誰も教えてくれない



受入れ現場の仲間

K-STEPの特徴

K-STEPの5つの特徴

➤ 障がい**理解**の促進

シートで「見える化」することで、病気や障がいの理解が進みます。

➤ 少ない**負担**で高い効率

1,2分で本人チェック、さらに1,2分の報告で共有が完了します。

➤ 配慮**提供**が容易

共有化により、本人からの配慮要求や企業からの配慮提案がしやすくなります。

➤ 職場内**コミュニケーション**の誘発

職場内での理解が進むことで、本人が相談しやすい環境が作られます。

➤ **コスト不要**

導入にあたり、特別な設備や費用・維持費は一切かかりません。

※川崎市への届け出が必要です。

[川崎市 K-STEP](#) で検索してください。

復習:精神障がい者の就労現場で問題になりやすいこと

本来の本人の能力
が発揮されない



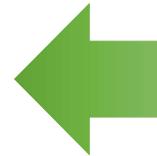
相互信頼関係が
構築されにくい



業務理解の不足



情報共有や
報告連絡相談が滞る



精神障がい者の就労現場の問題をクリアする

本人が能力発揮
必要な際には
配慮の提供も



K-STEPで相互理解が
進み信頼関係構築



業務理解が進む



コミュニケーションが
取れるようになる



K-STEPは **コミュニケーションツール** でもあると言えます

K-STEP解説

セルフケアトレーニングの 3つのポイント

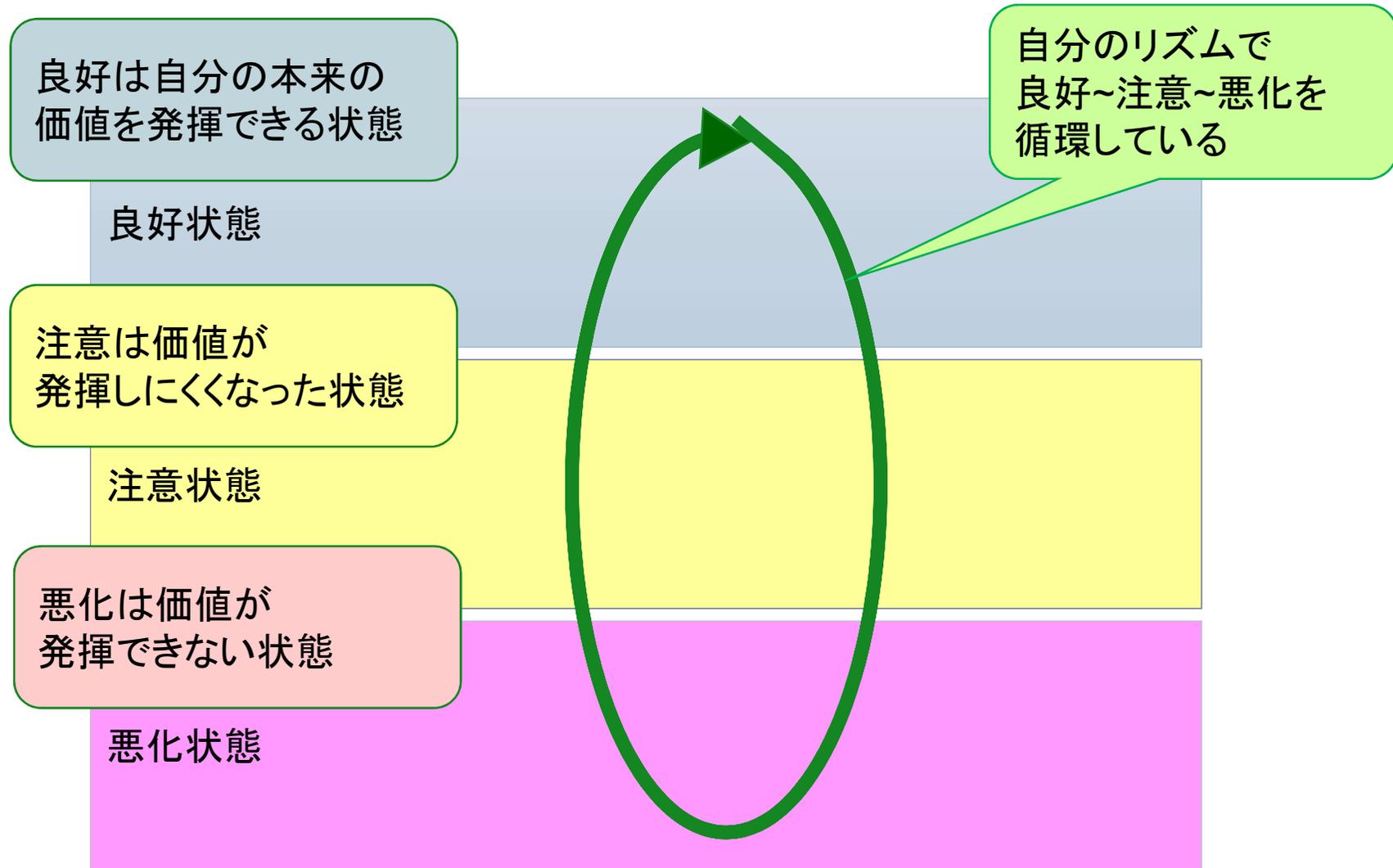
セルフケアトレーニングには前提となる事実があります。
それは、本人以外今の状態を正確に把握することは難しいということです。
よって、本人が自分でできるようにトレーニングすることが重要です。

- 1 常に今の状態を把握できるようになる
- 2 状態に合わせたセルフケアができるようになる
- 3 状態に合わせた配慮を要求できるようになる

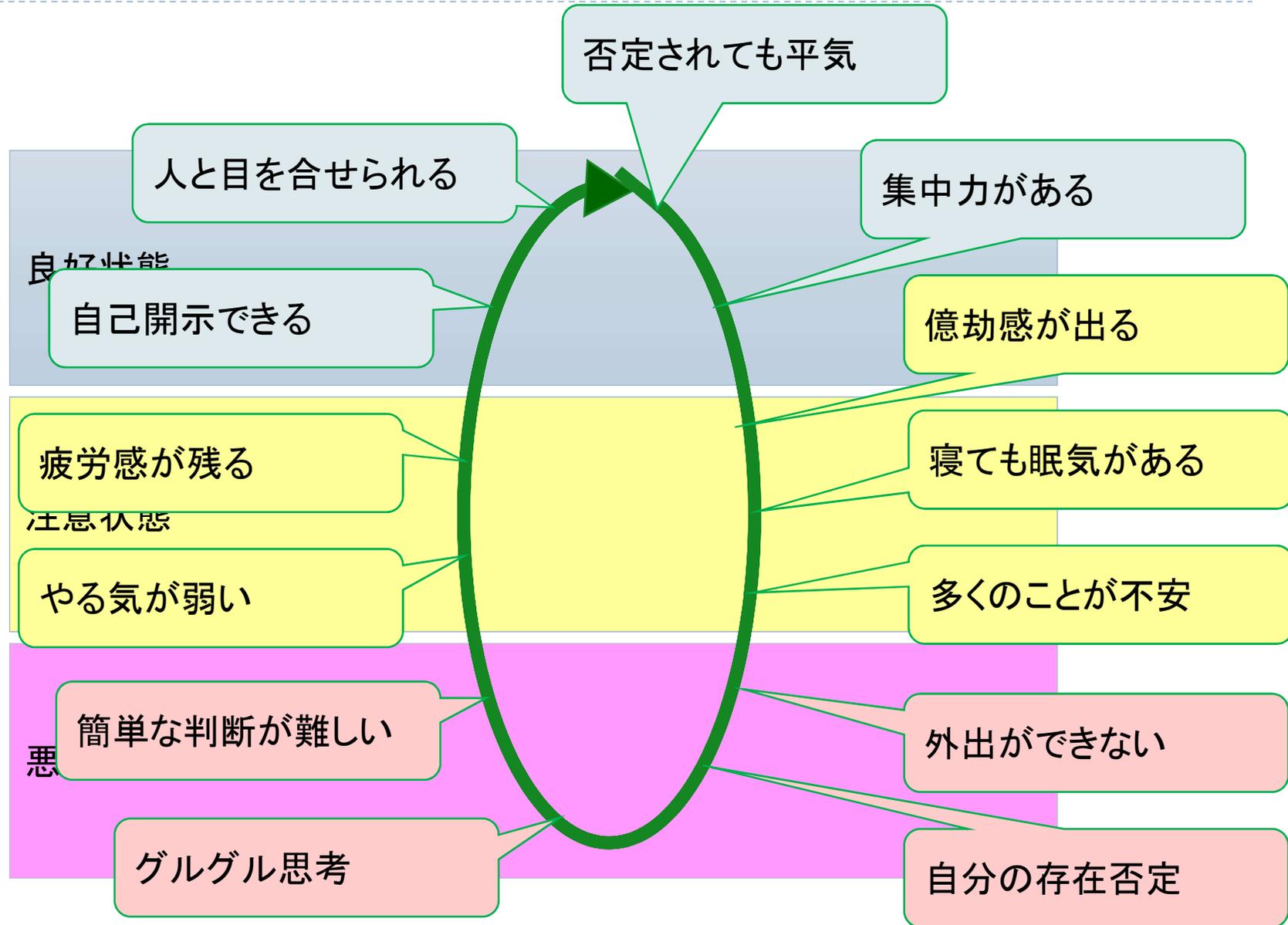
この中で、もっとも重要なのは 1 の状態把握です。
あとの2つは、状態に合わせた選択肢を決めておくことで、他人が手伝うことができます。

これからお伝えする技術と、今皆さんが取り組んでいる手法を
上手く合わせることで、さらなる就労定着が実現すると思われれます。

状態の基本は3段階 良好 注意 悪化のサイクル



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(管理)や配慮要求(報告相談)をする

配慮要求

- ・50分に10分の休憩をください
- ・独りになりたい時があることを理解してください

- ・45分に15分の休憩をください
- ・仕事内容を簡単な作業に変えてください

- ・連絡ができなくなることを認めてください
- ・2日間お休みをください

セルフケア

- ・睡眠食事を大切にする
- ・10分間回復を丁寧に
- ・毎日状態報告する

- ・就寝時間を早める
- ・疲れに注意する
- ・不安なことを報告する

- ・欠席を選択する
- ・自宅で回復に努める
- ・カウンセラーに相談

セルフケアシートを使う

月	曜日	ワタイムC			良好サイン								注意サイン								悪化サイン					備考					
		睡眠	食事	対処	勇気	やる気	ヒキスライ	気持話可	運動快感	自他大切	朝スッキリ	集中力	周囲の目	緊張	自己否定	顔強張る	慌てる	判断力低	柔軟性低	億劫	寝て眠い	息苦しい	自発話難	駄目独言	存在否定		明苦手	平気怖い	外出不可	不動	希死念慮
1日	月	×	△	△	朝晩					○		○	○		○	○															~服薬情報・引き金など~ 中途覚醒を4回した
2日	火	×	△	△	朝晩					○		○	○	○	○	○	○		○				○							入浴が遅くなった	
3日	水	△	○	×	朝晩							○	○	○	○				○	○	○	○	○	○					朝の散歩ができていない 寝落ちし、服薬が出来なかった		
4日	木	△	○	△	朝晩					○		○	○	○	○		○	○	○		○	○									
5日	金	○	○	△	朝晩				○	○	○	○	○		○														久しぶりに睡眠が6時間		
6日	土	△	○	○	朝晩				○	○	○	○	○	○	○														電車が遅れて少し焦った		

- 1、自分専用のセルフケアシートを作る
- 2、本人が毎日シートを付ける（1回当たり 1,2分程度）
- 3、本人が上司にシートを使い、今の状態を報告する（1回当たり 2,3分程度）

セルフケアシートでできること

1 常に今の状態を把握できるようになる

状態チェックシートを作り、毎日運用するだけで、自分の状態を自分自身で把握することができます。また上司に報告することで、周囲に自分自身を理解してもらえる可能性に気づき、さらに双方の距離感が近づくという副次的効果も見られるでしょう。

2 状態に合わせたセルフケアができるようになる

状態が把握できると、徐々に状態を安定化するために、オフタイムやオンタイムに何をすれば良いかのアイデアが考えられるようになるでしょう。上司からのアイデアも期待できます。

3 状態に合わせた配慮を要求できるようになる

オンタイムでのセルフケアには配慮が必要になりますが、上司がタイムリーに状態を把握してくれるため、要求がしやすく、また通りやすくなります。

マジョリティとマイノリティの話

マジョリティ: 多数派
マイノリティ: 少数派
障がいのある方は、社会ではマイノリティになる

障がいのある方の比率

就労支援中	90%
一般企業	2%以下

たとえ話

ゆっくり話してくれればわかるとアフリカ人の友人に
いつまであなたはゆっくり話ができますか？

ゆっくり話してくれれば
わかりまーす



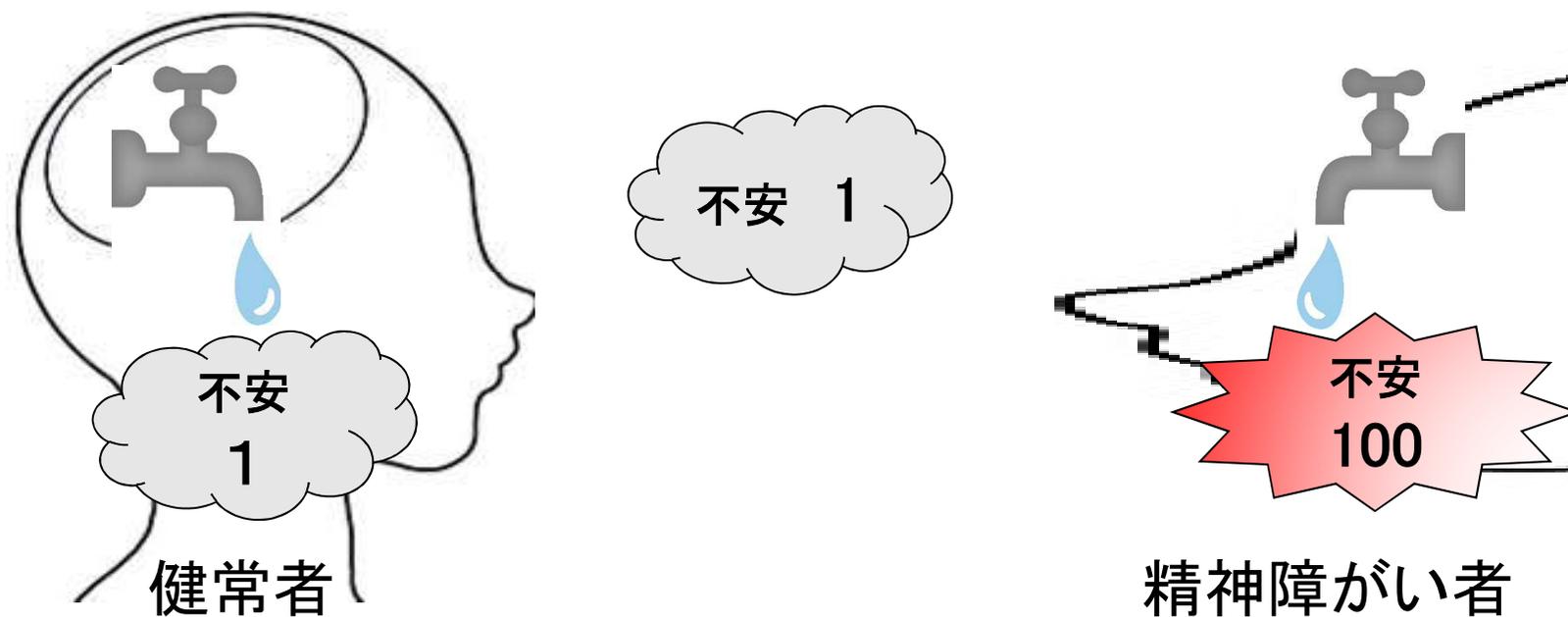
悪意無く、マジョリティはマイノリティを侵食していきます
マイノリティは継続的に主張を繰り返すことが大切なのです

知らない人にも
わかりやすい
精神障がいの解説

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 1

適正量ではない脳内物質が分泌される病気です

※ 正確にはこれだけではありませんが、わかりやすくするための説明とご理解下さい

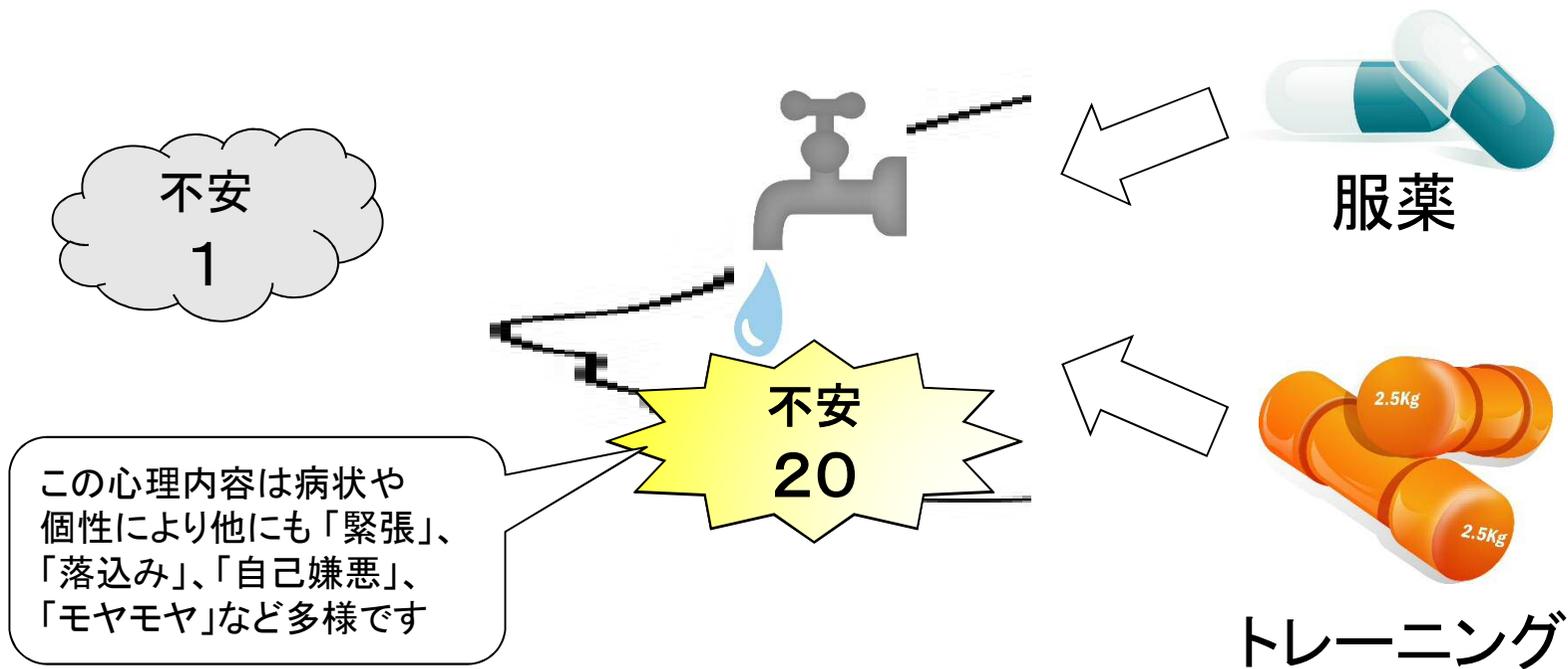


コミュニケーションには「対自分」「対人」「集団」「対家族」の4種類があるとされます。

蛇口が開きすぎたり、開かなかったり、または元に戻り難かったり、遅れて開いたりすることで、コミュニケーションに障がいが起こりやすくなります。

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 1

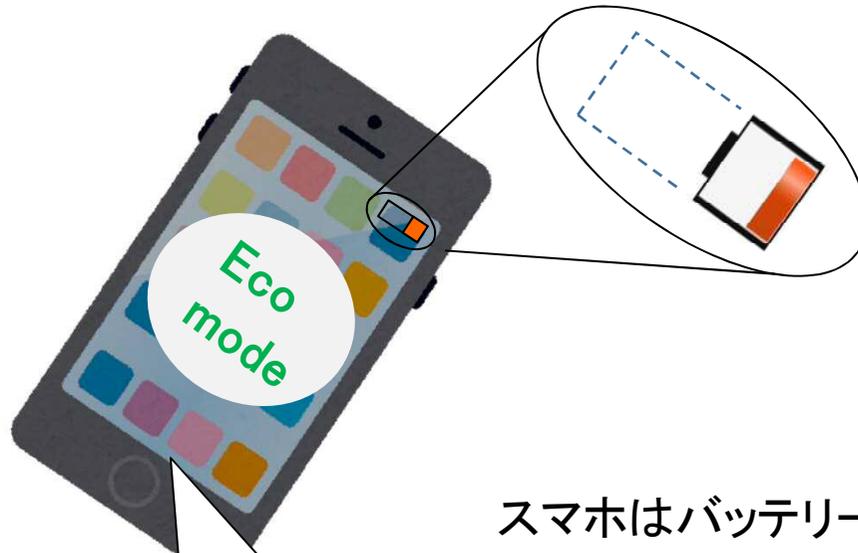
お薬とトレーニングで蛇口の調整をし、適正に近づけます



今の医学では完全な状態に戻すことは難しいことが多く、
継続的に調整をし続けることが必要です。
残りの差は、環境や関わりのあり方(配慮)でクリアします。

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 2

例えると、バッテリー容量の少ないスマホなのです



エコモードになると苦手意識の強化、集中力低下、疲労度増加など、良い部分が減退し、良くない部分が増強されやすくなります。

彼らは健常者と同じく優秀で、多くのアプリが搭載されたスマホのようなもの。

しかし、バッテリーの満タン量が非常に少ないのが特徴です。

スマホはバッテリー残量が少なくなると自動的にエコモードになり、画面を暗くしたり通信を止めたりします。多くの精神障がい者も残量が減ると同じ現象が起こります。

本来の能力が発揮できないときは、この残量が少なくなっている可能性を疑うことも必要です。

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 2

もっとも有効な対策は小まめな充電です



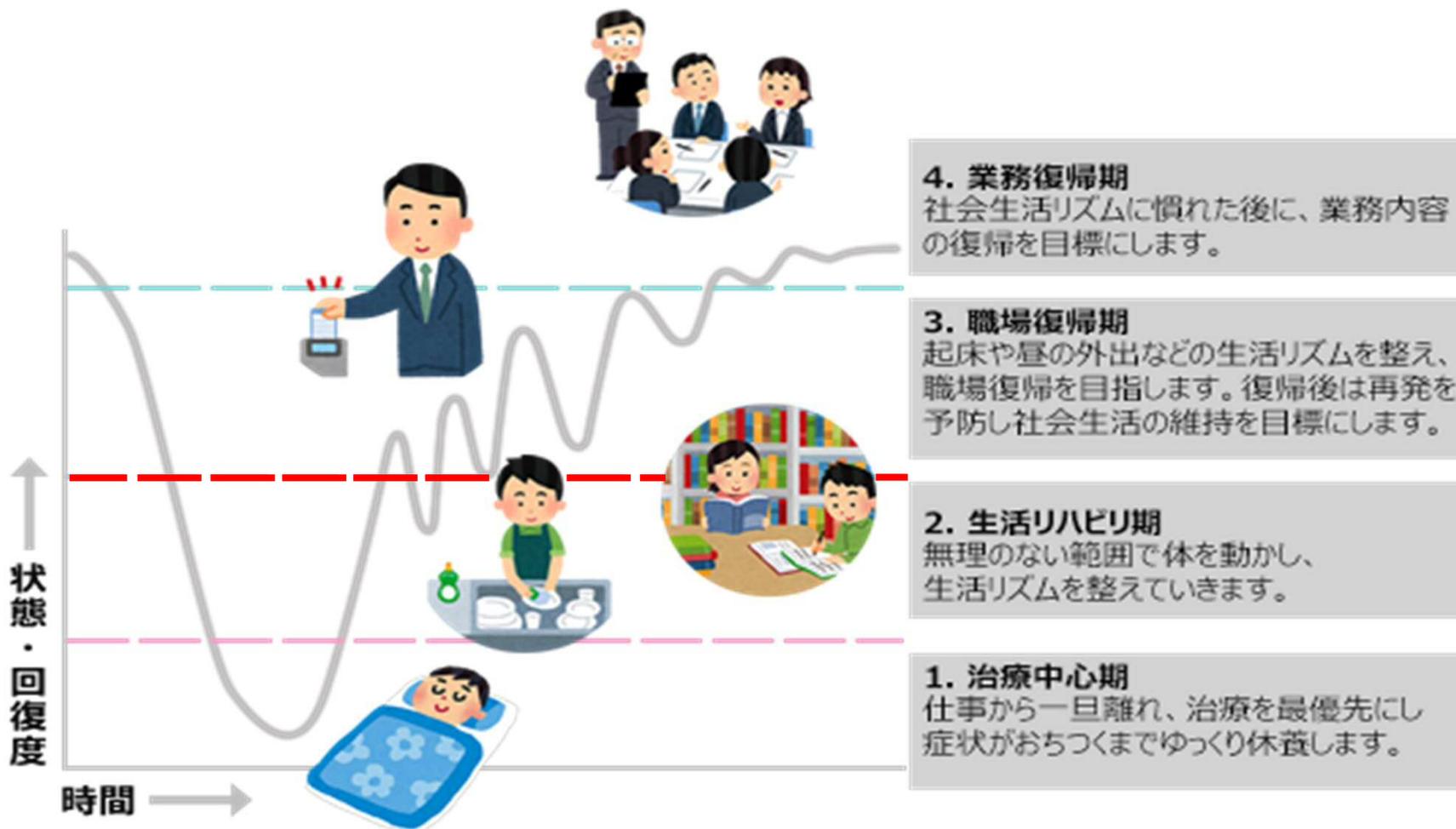
容量が少なく、残量が減ると本来の能力を発揮できないとすると、どう対策するか？

小まめに充電すると良さそうですね。

実際にJINEN-DOでは、この充電を小まめにするというトレーニングに重点を置いています。
多くの方がより能力を発揮しやすくなったと感じており、就業先でもこのノウハウを取り入れて頂いています。

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 3

メンタルの疾患を伴う場合は、焦らず回復することも大切



(Kupfer DJ 1991・こころの耳より引用)

セルフケアに関する 情報のご紹介

オフタイム と オンタイム の セルフケア

オフタイム セルフケア

生活リズムを司るのは、オフタイムの行動習慣
基本事項の時間を決め、状態に依らず、同じ行動ができるように
トレーニングする

- 食事: 食事時間、所要時間、量、質、食べ方など
- 睡眠: 眠剤の服用、就寝・起床時間、中途覚醒時の対処など
- ストレス対処: 呼吸、軽い運動、人との関わり方、入浴、NGルールなど

オンタイム セルフケア

自分の価値をいつまでも継続して発揮できるペースを知り、キープする
また、周囲の方にも理解(協力)してもらうよう配慮要求する

- 休憩ペース: 50分に10分の休憩が基準
- エネルギー残量チェック: 残量が少ないときは要注意
- 配慮要求: 休憩、仕事の量や内容の変更、場所の変更など

エネルギー量の変化

朝起きたときから、なんだか疲れている。
出かけて帰宅すると、ボタンキューとなってしまって家のことができない。
調子が良いときは張り切りすぎて、後で反動からダウンしてしまう。

こんなことありますよね。
自分のエネルギー量の変化が見えてくると、生活が楽になり、対策が分かります。

	時間帯	消費量	回復量	残量
オフタイム	起床時			7
	家事 準備	2		5
	通勤中	1		4
オンタイム	10時	1		3
	11時	1		2
	昼休憩		2	4
	13時	1		3
	14時	1		2
	15時	1	1	2
	16時	1		1
17時	1		0	
オフタイム	帰宅中	2		-2
	自宅生活	3	3	-2
	睡眠		5	3

精神障がい 知らない人にもわかりやすい解説 2
のスマホをたどえ話をご参照ください。
残量が3を切るとエコモードに入るイメージです。

左例では、オンタイム中はほぼエコモード状態で
帰宅前には残量がゼロになっており、
生活の中で、本来の力が発揮されず、うまくい
かないということが多発するように思われます。

また睡眠後の翌朝の数値が3からスタートと前日
より4ポイント少ないため、2日続けての活動が
難しいことも想定されます。

10分休憩で回復(エネルギー補給)できるようになる

エネルギーの残量が少なくなると疲れから、状態を悪化することに触れました。普段から何かに集中する時間と、回復する時間を明確にし、短時間でも回復できるトレーニングを積むと、セルフケアが上手な人になります。

やり方は、消耗することから物理的・精神的に離れ、次の回復プランの中から選んで組み合わせ、実行します。

肉体：

- 1) 血流改善： ストレッチ(首・腰・肩・手足)、マッサージ、歩く など
- 2) リラックス： 洗顔、肘まで手を洗う、深呼吸、仮眠、横になる など
- 3) 栄養補給： ナッツ類、大豆食品、干し梅、果物 など
- 4) 水分補給： 水、お茶、炭酸水 など

精神：

- 1) 五感： 映像・写真、音楽、アロマ、好きなタオル など
- 2) 嗜好品： ジャスミンティ、コーヒー、タバコ、ミント など
- 3) 関わり： ちょっとした会話、安心できる場所に居る など
- 4) リラックス： 瞑想・目をつぶる など

セルフケアと配慮のバランスを理解する

- | | |
|----------|---|
| 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 : 10分間で回復することを実施する
配慮 : 10分間の休憩をもらう |
| 2. 中長期回復 | 次(数時間後や明日以降)に備えた投資の選択
セルフケア : ゆっくりと回復することを実施する
配慮 : 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 : 何もしない
配慮 : 今何もできないことを許してもらう |

セルフケアトレーニングを受けていない多くの方が、3(我慢する)を選択します。その結果、価値を発揮できない(しない)人材という位置づけになります。

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なのです。

一般企業で提供できる主な配慮

1. 関わりの配慮
状態把握、相談、指示・育成、障がい内容の開示範囲など
2. 時間の配慮
就業時間、始業時間の調整、休憩時間の提供など
3. 居場所の配慮
座席変更、会議室を借りる、トイレへ行く、外に出るなど
4. 仕事量の配慮
状態変化に伴うできる量の変化など
5. 仕事内容の配慮
状態変化に伴うできること・できないことの変化など

就業を目指す際は、自分自身の配慮の内容を徐々に上記に近づけると社会適応しやすくなります。