

障害者雇用に関わるケースステップ（K-STEP）

5.リカバリー（維持回復行動）

インタビュー

みずほビジネスチャレンジ株式会社 小城泰平様

1ヶ月を振り返ってみると、Aさんは1日に数回の休憩を取っていますが、体調が良くない日が月の半分以上あるといった状況でした。一方で、シートの「セルフケアの項目」を見てみますと、1日に数回の休憩を取っているものの、その休憩中にセルフケアを実践している日が少ないということがわかりました。

そこで、翌月はAさんにとって疲労の軽減に有効だと思われる①温かいものをのむ②アロマをかぐ③好きな音楽を聴く、という3つのセルフケアを休憩中に実践してみる、という決まり事を設けることにしました。

その効果ですが、前月は体調の良くない日が月の半分以上ありましたが、そういった日は、たった一日に激減するという結果になりました。本人からも、疲労が蓄積していることを自覚していなかった、セルフケアの重要性の理解が浅かったとのコメントがありました。

維持回復行動について考えましょう。

図「精神障がい者の共通する特徴」

気力、体力を電池の量に例えると、精神障がいの方は疲れやすいため、1日の電池の減りのスピードが速い傾向があります。

疲れやすいという特性をカバーするためには、こまめに充電をする必要があります。充電をリカバリーや維持回復行動と呼び、ケースステップは勤務中やオフタイムに積極的に行うことを勧めています。

具体例を見てみましょう。

ストレッチ

ツボ押し

ハンドクリームマッサージ

好きな猫の写真を見る

インタビュー

株式会社ドム ケースステップ利用者さん1

軽いストレッチ、目を休めるようにメガネをはずしてじっとしている、1時間に一度くらいを目安にリカバリータイムを設けるようにして、一度業務のことを頭から外して、自分がリラックスできる時間を作れるよう心掛けています。

株式会社ドム ケーステップ利用者さん2

仮眠をとる、集合時間中、糖分がとりたいな・頭が疲れたなと思った時は、ミンティアを食べたり糖分をとったりして頭の回転を良くしています。

維持回復行動は人によって異なります。

様々な維持回復行動を試し、自分に合ったものを見つけていくことが重要です。

図「維持回復行動のポイント」

好調を維持するために、疲れを感じる前にこまめに行う

定期的なリカバリーをとる

できるだけ作業場所から離れて行う

職場以外のオフタイムにも実施する

状態に合わせて自分に合った維持回復行動を見つける

自分に合った維持回復行動を見つけるために、セルフケア道具箱を活用すると便利です。

セルフケア道具箱とは、状態毎に維持回復行動の効果をまとめたもので、働いている人たちの実例をもとに作成しました。

例えば眠気を感じた時に、手や肘下を冷やすのと、耳をマッサージするのと、どちらが効果的か試してみます。

良い状態を維持するための維持回復行動も見つけましょう。

例 外へ散歩に出る、15から20分間歩くより遅くジョギングする

オフタイムに行うものも見つけましょう。

例 マインドフルネス（10分間の瞑想）をする、何かテーマを決めてA4用紙に書き出す

インタビュー

株式会社ドム ケーステップ利用者さん

会社以外の休日で行うセルフケアに関しては、自転車に乗ったり英会話を勉強したり、自分の中でこれはセルフケアじゃなくて勉強なのかなと思っていたことも、実はそれは気持ちが切り替わるきっかけになっていたり、仕事をする上での前向きなモチベーションになっていたりするので、ジャンル分けしたり、自分の中で認識することに役立っております。

自分に合った維持回復行動が見つかったら、自分用の道具箱を作ってみましょう。良好サインに加え、注意サイン、悪化サインそれぞれ作成しておくこと、その時の状態に合わせた維持回復行動がしやすくなります。

セルフケア道具箱は、川崎市ホームページからダウンロードできます。

職場だけではなく、オフタイムでも維持回復行動を心掛けると良好状態が続きやすくなります。セルフケアの意識を高めるラインケアで、生産性の向上や職場定着を実現させましょう。

図「留意点① 本人の同意を得てから始める」

ケースステップ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については、厚生労働省のホームページから「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」、川崎市のホームページから「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 ケースステップは治療を目的としたものではありません

ケースステップは治療を目的としたものではありません。

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使用の中止を助言された場合は従ってください。

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。

医療機関では薬の処方、診察、心理テスト、カウンセリング、作業療法などが受けられます。就労移行支援事業所、障がい者就業・生活支援センター、就労援助センターなどの就労支援機関は雇用に関する相談先として利用できます。各市町村の福祉サービスで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。」

ケースステップを導入する際は利用届の提出にご協力ください。費用などは掛かりません。