

安定的な就労定着を目指すための
セルフケアトレーニング
～就活編～





タイムスケジュール

13時00分 前回の振り返りと実践しての質疑応答

前回の振り返りを全体でしたあと、現時点での課題や困りごとを共有し、一緒に解決します

13時10分 就活メソッド1 解説&ワーク

グループワークを通して、多様性受容の意識がある現場の見つけ方を考えます

10
休

14時00分 就活メソッド2 解説&ワーク

グループを通して、職場でのセルフケアの発揮の仕方を考えます

10
休

15時00分 4ぶんの3流 就活ノウハウ伝授

障がい者就活のノウハウをお伝えします

15時45分 おさらいと質疑応答

復習

企業で障がい者雇用が進まない理由

採用後、雇用現場には多くのコスト負担があるため



運用
コスト
負担

採用
メリット

復習

雇用現場の3大運用コストとホンネ

1) 能力を引き出すコスト

具体例：業務の切り出し、オペレーションの変更、
教育育成、指揮命令など

「何を任せて、どのように育てたらいいのかわからない」

2) 判断・共有するコスト

具体例：心身状態管理、提供配慮の判断、業務内容・
量・ペースの適正判断、理解度確認など

「コミュニケーションが取れず、必要な配慮がわからない」

3) 関係や状態を回復するコスト

具体例：人間関係のトラブル対応、心身不安定状態から
の回復（戦線離脱）など

「トラブルが発生し、業務以外に取られる時間が多くなる」

復習

コストを分配するという考え方

採用後の運用コストは企業だけの責任でも、就業者だけが引き受けるものでもありません
関わる皆さん全員が幸せになる方法を探しませんか？



復習

コストを引き下げる求職者のイメージ

- 1) 能力を引き出すコスト
「何を任せて、どのように育てたらいいのかわからない」
＜就職時の求職者イメージ＞
働くことに前向きで、自分のできるや苦手がわかる
- 2) 判断・共有するコスト
「コミュニケーションが取れず、必要な配慮がわからない」
＜就職時の求職者イメージ＞
主体的に必要な報告や相談ができる
- 3) 関係や状態を回復するコスト
「トラブルが発生し、業務以外に取られる時間が多くなる」
＜就職時の求職者イメージ＞
上司や同僚と信頼関係を維持継続できる

復習

コストを引き下げる**職場**のイメージ

- 1) 能力を引き出すコスト
「何を任せて、どのように育てたらいいのかわからない」
＜職場イメージ＞
本人の「できる」が発揮しやすい環境を一緒に作れる
- 2) 判断・共有するコスト
「コミュニケーションが取れず、必要な配慮がわからない」
＜職場イメージ＞
話しやすい環境を整備し、要求された適正な配慮に応じられる
- 3) 関係や状態を回復するコスト
「トラブルが発生し、業務以外に取られる時間が多くなる」
＜職場イメージ＞
本人と信頼関係を維持継続でき、定期的に関係や状態を確認できる

復習

解決策1 全員で成功イメージを共有する

バラバラで機能していない状態を脱し、
三者がひとつの考えに従い、共有イメージを持ちます。
その一つの考え方を 4ぶんの3メソッド として
皆さんにお伝えしています。

4ぶんの3メソッド



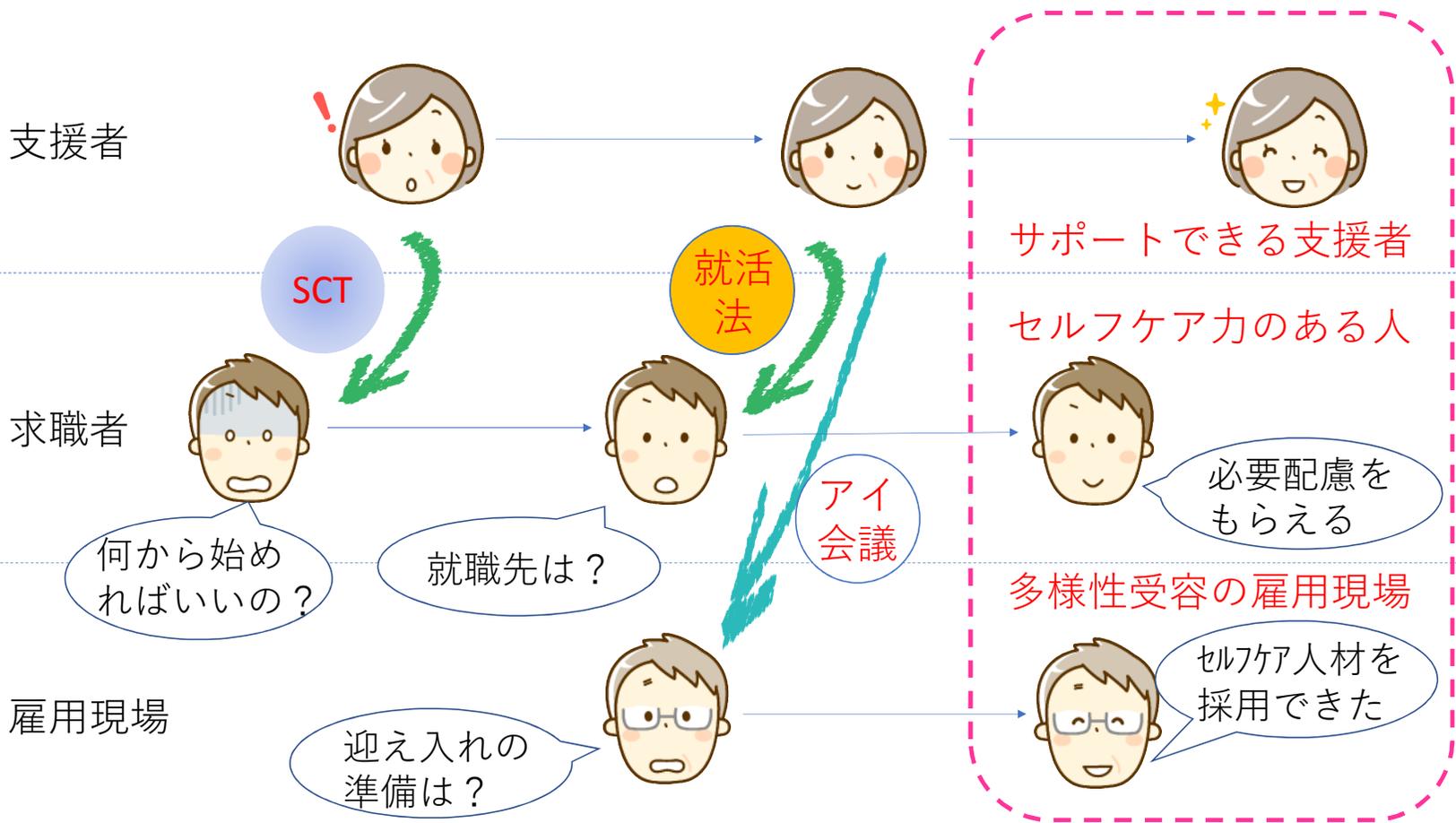
復習

解決策2 3ステップで役割を分担する

① セルフケア
トレーニング

② 良質企業への
就職活動

③ 定着支援



4ぶんの3メソッド

※SCT=セルフケアトレーニング
 ※アイ会議=活躍のアイデア会議

就活編の2大ポイント

- 1) 多様性受容の意識がある雇用現場を見つけること
- 2) セルフケアの能力を発揮できる環境を整備すること



多様性受容の意識がある現場の見つけ方

現在障がい者雇用をしている企業現場のうち、
凡そ1, 2割の雇用現場をどうやって見つけますか？

【3, 4名グループ・制限時間2分】

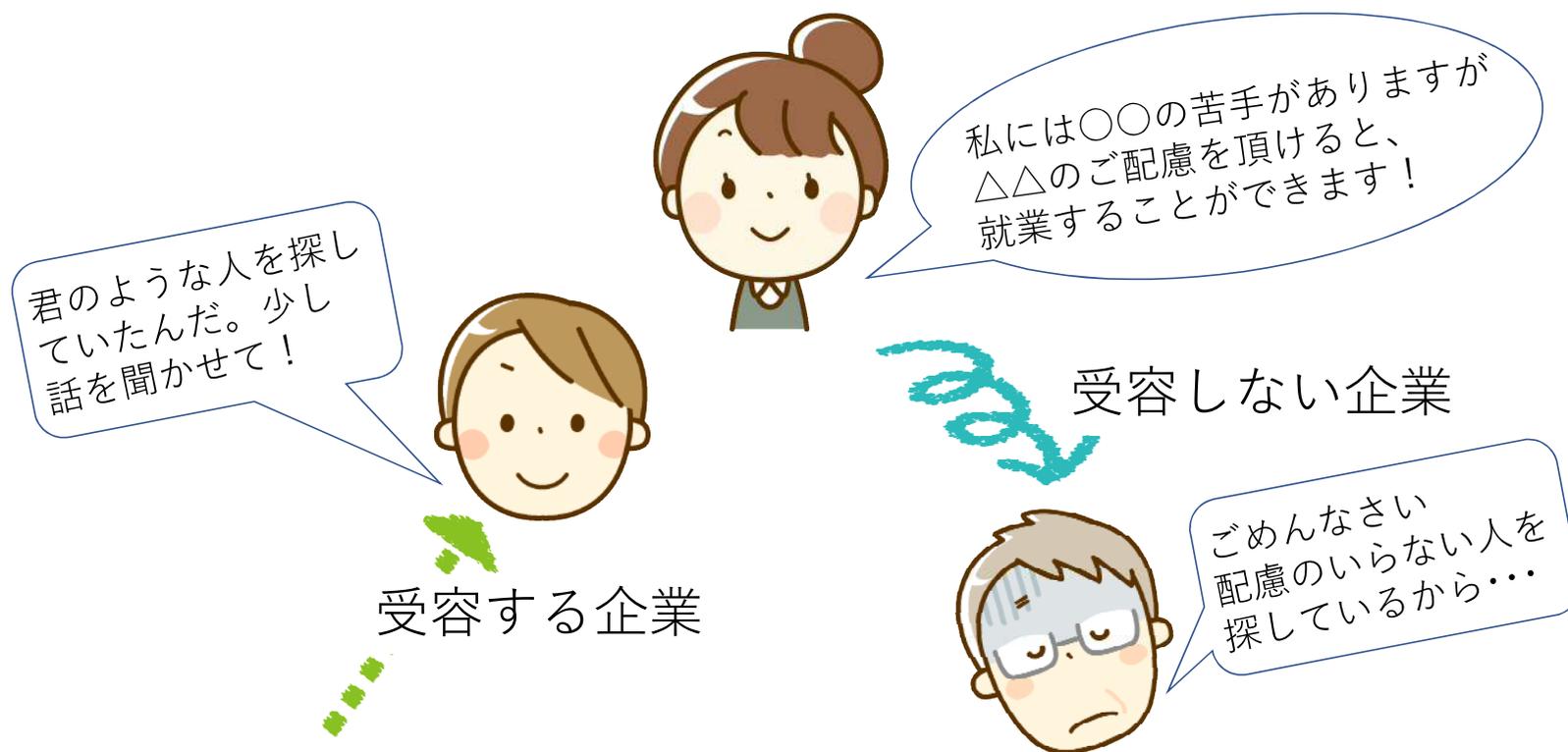
ヒント：障がいの開示・非開示は自由ですか？



メソッド1 障がい内容と要求配慮を開示する

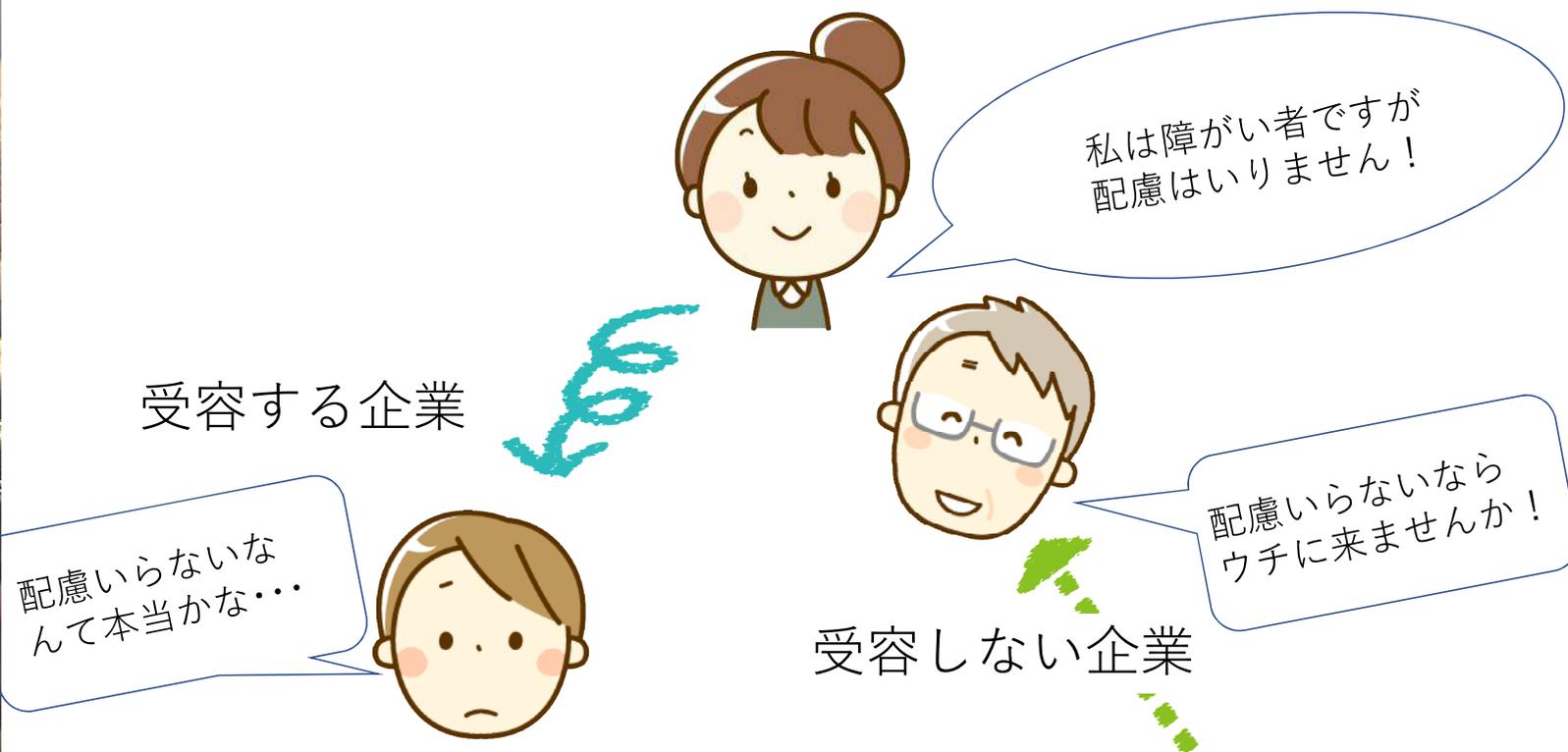
障がいを開示しての就活には、多様性受容意識のある企業を見極める効果があります

4 ぶんの 3 メソッド
就活編



障がい内容と要求配慮を開示しないと . . .

障がい開示の有無を、本人の意見だけを尊重して決めていると、就労定着の可能性を引き下げていることも



就活で作成したい資料一覧

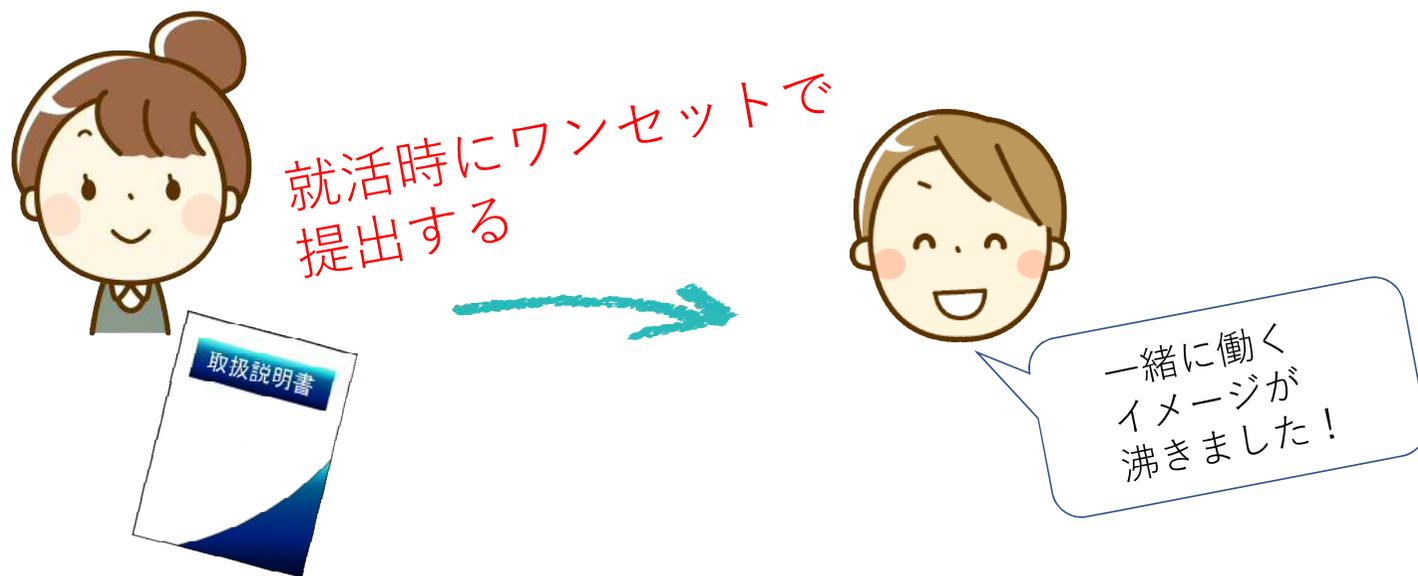
就活で作成する資料を整理すると以下の通りです

- 1) 履歴書： どのような人物か
- 2) 職務経歴書： どのような業務経験を積んできたか
- 3) 自分トリセツ： 安定して就労する準備が整っているか、どのような配慮が必要か
- 4) 自己PR： どのように職場に貢献できるか

セルフケアと
つながる資料！！

自分トリセツは企業にとっての**取扱い説明書**

企業の方は障がいについて詳しくないため、一緒に働くことをイメージすることができません。
しかし、イメージできることに取り組むことは得意です。





10分の休憩時間です
疲労の回復対処をして
お過ごしください

自分トリセツ作成を体験する

セルフケアトレーニングで作成している「気づきシート」を利用してトリセツを作成します【2人組・制限時間7分間】

<自分トリセツ>

<気づきシート>

①	②	③	④	⑤	⑥
①ある症状	②原因の推察	③できることではないこと	④改善のある手段や対策	⑤回復までに必要な時間	⑥必要な配慮
例 胸が締め付けられるように苦しくなる	胸の膨らみ、深呼吸の際、セサミ油や高油分が食事で、症状に悪化する	簡単な作業であればできるが、作業が激しくなるのは回復を遅くしたい	手洗い、濡れずらい生活リズム、換気の悪い場所を避ける、深呼吸、好きな音楽をスマホで10分程度聴いてリラックス	回復までに必要な時間 対応できずれば10分ほどで回復するが、しんどい時間は継続することも	悪化する前に、自己承認する ので、回復の10分間を確保してほしい
1 作業中に息が止まり、動けなくなる	一度に換気のことを言われる	呼吸の整理が苦手 一つづつであればできる	心に余裕があれば一つづつ練習します。自分から進める(無理が掛かっている場合は無理をしない)	その場を離れるなど落ち着ける 1時間ほどで回復します	仕事をする際一つづつ 息が止まる瞬間を先回りして 時間を取ってほしい
2 ***					
3 呼吸の質が悪くなる	状態悪化が続く	***	***	***	***
4 イライラする	前日の睡眠の質、強い疲労感に対する敏感さ	自覚し、寝ることはできる 寝る量や質は悪くはない その日は自分に対して、他人には寛容でない	5分間ほどの休憩 -休憩利用	休憩をすれば5分ほどイライラはなくなる -休憩は1日あるが、二日連続はできない	自分から報告するので自分の状態を把握し利用を促してほしい
5					

毎日の経過の時間などを利用して、このシートを記入しよう。質問のある症状を書き出し、その症状の特徴や回復対策、さらに欲しい配慮などをまとめておく。社会に出てからも利用でき、活躍しやすくなります。もし、書いてある内容が当てはまらない場合は変更や追加しながら、内容を修正しておきましょう。

自分トリセツ 20xx/xx/1
頁数 三頁

手帳の電話： 〇〇〇〇 診断名： 統合失調症

■ 主な症状の特徴や原因など
 一時的な症状の出現や悪化、回復の遅さ、悪化を繰り返すことが多くあります。このような状態になると、焦りや不安、動機が落ちるなどの影響を受ける可能性があります。

原因： 睡眠不足、ストレス、疲労、不安、緊張、環境の変化、体調不良、生活リズムの乱れ、回復が遅くなるなどの要因が考えられます。

回復： 適切な治療、十分な休息、ストレスの軽減、生活リズムの整え、周囲からのサポート、自己肯定感の回復、回復の遅さを受け入れることが大切です。

回復対策方法： 心の余裕がある状態、状況と必要調整を伝えることができます。(回復のペースは個人差があります)

必要配慮： 仕事の際は、一つ完了したら次の指示を待つようにしていただく必要があります。また指示を待つ間はメモを取りますので、その時間を認めてください。

■ 主な症状の特徴や原因など
 状態が悪化するたびに、回復のペースが遅くなる傾向があります。その結果、自分に対するイライラや焦り、不安、緊張、動機が落ちるなどの影響を受ける可能性があります。イライラが他人に向かうことには注意が必要です。

原因： 睡眠不足、ストレス、疲労、不安、緊張、環境の変化、体調不良、生活リズムの乱れ、回復が遅くなるなどの要因が考えられます。

回復： 適切な治療、十分な休息、ストレスの軽減、生活リズムの整え、周囲からのサポート、自己肯定感の回復、回復の遅さを受け入れることが大切です。

回復対策方法： 回復のペースは個人差があります。回復のペースが遅くなる傾向がある場合は、回復のペースを伝えることができます。

必要配慮： この状態に陥った際は、回復のペースを伝えるようにしていただく必要があります。また指示を待つ間はメモを取りますので、その時間を認めてください。

その他、自己記入欄
 回復のペースが遅くなる傾向がある場合は、回復のペースを伝えることができます。

自分トリセツを書く際のポイントは？

トリセツを書く際のポイントだと思ふことの意見交換をします。

【3, 4名グループ・制限時間5分間】

<ヒント>

- ・就職時に慌てて準備していませんか
- ・面接時の適量数はいくつでしょうか
- ・企業は「できない」と言って欲しい、「できるための方法」を知りたい、どちらでしょう

復習

就活編の2大ポイント

- 1) 多様性受容の意識がある雇用現場を見つけること
- 2) セルフケアの能力を発揮できる環境を整備すること



職場でのセルフケアの発揮の仕方

トレーニングしてきたセルフケアの能力を職場でどのように使いますか？

【3, 4名グループ・制限時間3分】



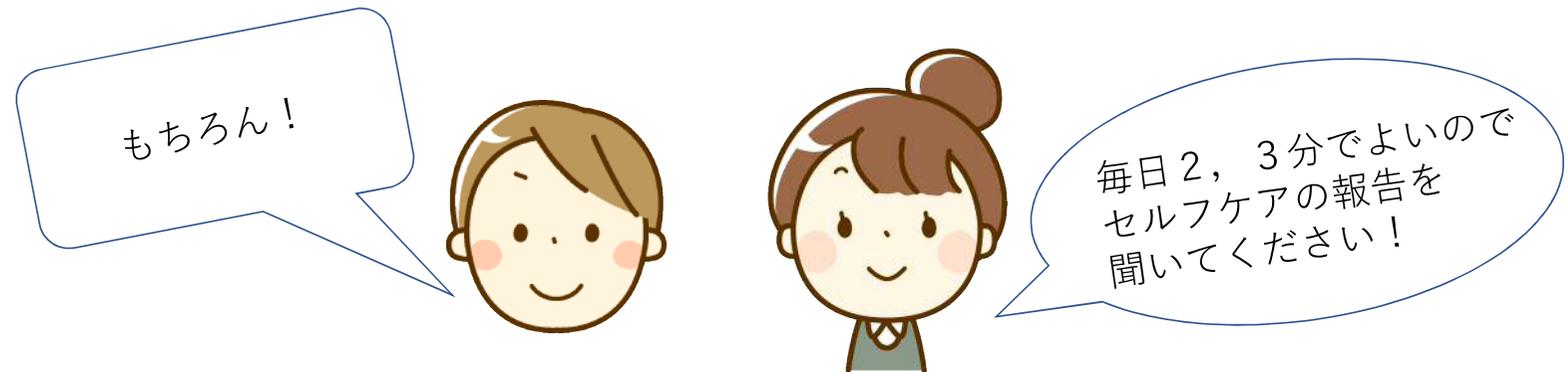
メソッド2 セルフケアの報告を配慮要求する

就職時のセルフケア報告は

- 1) セルフチェック
- 2) 状況報告
- 3) 本日の業務の取り組み方（過ごし方）の共有 です

質問することは特徴理解を促すための工程なので
企業には義務化しません

4ぶんの3メソッド
就活編



職場におけるセルフケア報告のメリット

セルフケアの報告には多くのメリットがあります

- ・ 本人の安心感（見守られ感）
- ・ 上司同僚の本人状態理解、特徴理解
- ・ 必要な時に配慮を得やすい
- ・ マジョリティによる浸食の防止

※ お互いに慣れると、徐々に意識の風化がマジョリティ（通常の職場では健常者）の価値観がマイノリティを浸食します。
その結果、「障がいなど関係ない」「配慮なんて甘えている」といった価値観に変化することがあります。

配慮で知っておきたいこと

1) 配慮提供とは要求されたことに応えること

苦手や困りごとを伝えて、

- ①できないことを知ってもらうこと
- ②工夫やサポートがあればできると知ってもらうこと

2) 困りごとの解決方法

困りごとは誰か一人で解決せず、仲間の力を上手に借りる

- ①本人の努力
- ②周囲のサポート
- ③環境の工夫

3) 本人の障がい受容と自信を育む

障がいを受容れ、自分にはできることが沢山あると感じる

- ①今はできなくても、できるようになりたいことを探す
- ②できるためのアイデアを一緒に探す
- ③見つけた方法はドンドン実施
- ④配慮を受けて「できた！」の経験で自信を育む

自分トリセツを書くポイント

- ① 普段のトレーニングや毎月の振返りで「気づきシート」を徐々に作成しておく
- ② 配慮項目は自分にとって大切な2つ（多くても3つ）に絞る
目指すのは相手が理解し、応援したくなること
- ③ 困りごとを示し、本人の努力（回復対処や配慮要求行動）としてできることと雇用現場に求める周囲のサポートと環境の工夫の両面から記載する
- ④ メッセージの示し方は「〇〇をしてください」だけでなく、「その配慮があれば、私は十分御社で就業できる」

10分の休憩時間です
疲労の回復対処をして
お過ごしください



4 ぶんの3流 就活ノウハウ①

1) 選ばれるだけでなく、行く会社を選ぶ！

内定をくれる会社に行くのではない。

内定を複数とり、その中から自分で本当に行きたい会社に行こう！ 自分で行くことを選んだ会社は簡単に辞めない。

2) エントリーから内定の確率は10%以下！

オープン求人での障がい者採用の一般的な工程は

①エントリー（書類審査）	通過率	約20%
②一次面接（人事面接）		約40%
③最終面接（現場面接）		約50%

活動初期はエントリー数を増やす。

3) あなたには無数の可能性がある！

支援者の役割は可能性を広げること、無意味に職種や業界を絞らない。

就活は知らない業界や職種に触れられるチャンス。

4 ぶんの3流 就活ノウハウ②

- 4) **本命は3回目の面接以降で受験する！**
誰でも最初は面接下手だが、慣れると必要なことを伝え、相手の話を聞ける。それまではいろんな会社で腕を磨く。
- 5) **自分専用資料で面接力UP！**
企業に提出した資料と同じもので、自分専用加工したものを準備し、当日も自分の前に置く。
忘れても資料を見られる上に、遠目に見える資料の工夫は仕事力のアピールになる。
- 6) **面接で話すことは自分の「お買い得情報」！**
面接で企業が知りたいのは、誰がお買い得かということ。
お買い得 = 業務力 + セルフケア力
この2点を自己PRシートに書き、書いてあることを伝える。
基本的にこれだけで内定は取れる。

4 ぶんの3流 就活ノウハウ③

7) 面接でセルフケアの報告実践を！

面接官を相手に普段と同じセルフケアの報告をすることで、報告力があること、経験値があることをアピールできる。また、多様性を受容できる企業からは好反応が期待でき、就業後のセルフケア報告のイメージも付きやすい。

8) 内定をもらってもすぐに行くと言わない！

恋愛と一緒に、誘われてもすぐにホイホイと付いていかない。一度持ち帰り、支援者と他社情報も参考にしながら検討する。会社によるが、内定から2~3週間は待ってくれる。

9) どんな会社に行きたいかを真剣に悩む！

内定を一社もらってからが本当の就活。自分が考える条件を検討表にまとめて得点を付けてみる。
給与？ 福利厚生？ 仕事内容？ それとも一緒に働く仲間？
自分は何を軸に会社を選ぼうとしているのか、そのことに気づくことこそ、最も大事な就活の学び。

4 ぶんの3流 就活ノウハウ④

10) 内定後面談を申し込む！

面接で会ったのは、大抵一番身近な同僚ではない。就労後もっとも影響を受けるのは仕事を教えてくれ一緒に働く同僚である。彼らに会って決めるのが大切。内定を取ると、同僚に会う機会を求めることができる。同僚にとっても事前に採用者に会うことができるため、お互いにメリットのある機会となる。

11) すべての応援者に感謝を！

行き先を決めたら、選考途中の会社にもその旨を報告する。きっと「良かったですね」と応援の言葉をもらうことも多いはず。そうやって社会はみんなで支え合って、応援し合っていることにも気づけることは、社会にプラスの気持ちを持つことにつながる。就活は社会参加するための素晴らしいイベントでもある。

4 ぶんの3メソッドSCTの振返り

- 1) 就労定着を目指すために、就労前のトレーニングから就活、そして雇用現場まで一貫通貫のメソッドです
- 2) 就労定着は、求職者、雇用現場、支援者の連携で実現します
- 3) 求職者と支援者は時間をかけてセルフケアトレーニングを実施することで、セルフケア力を身に付けます
- 4) セルフケアトレーニングは 本人のセルフチェックと支援者との毎日の会話で効果を発揮します
- 5) 就活で多様性を受容できる雇用現場を探します
見つける方法は次の3つ
①情報開示、②面接時のセルフケア報告実践、③内定後面談
- 6) 職場でのセルフケアの発揮の仕方は次の3つ
①セルフチェック、②報告、③本日の業務の取り組み方の共有



SCT三部作はこれにてすべて終了です。
お疲れ様でした。
セルフケアの運用で、ご利用者と支援者が大きく成長
されることを心より期待しています。

Three white dice are arranged in a row on a corkboard background. The top face of each die shows a letter, and the bottom face shows the same letter, spelling out the word 'END'. The dice are slightly offset from each other, creating a sense of depth. The background is a light brown, textured corkboard surface.