

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
～ 運用編 ～



今日は参加型のセミナーです

同じテーブルで2人ペアになり「共通点」をできるだけたくさん探します
【制限時間 2 分】





13時00分 セルフケア動画視聴

セルフケアをわかりやすく説明した動画をご覧ください

13時10分 毎日の報告編 ポイント解説

グループワークを通して、それぞれの工程のメリットを考えます

5
休

13時50分 毎日の報告編 ロープレ大会

グループで情報交換後ロープレをし、再度グループで気づきを交換します

10
休

14時40分 毎月の振り返り編 ポイント解説

グループワークを通して、メリットを考えます

14時50分 毎月の振り返り編 ロープレ大会

グループで情報交換後ロープレをし、再度グループで気づきを交換します

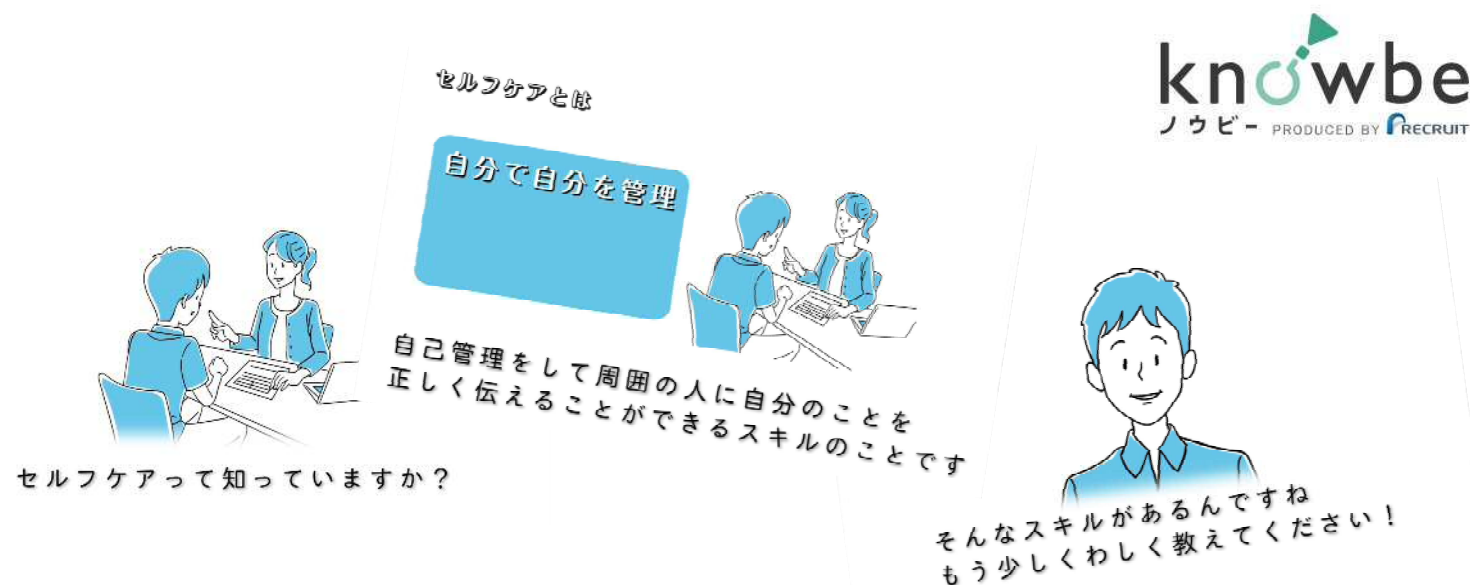
15時50分 終わりのガイダンス・質疑応答

次回の予告をします

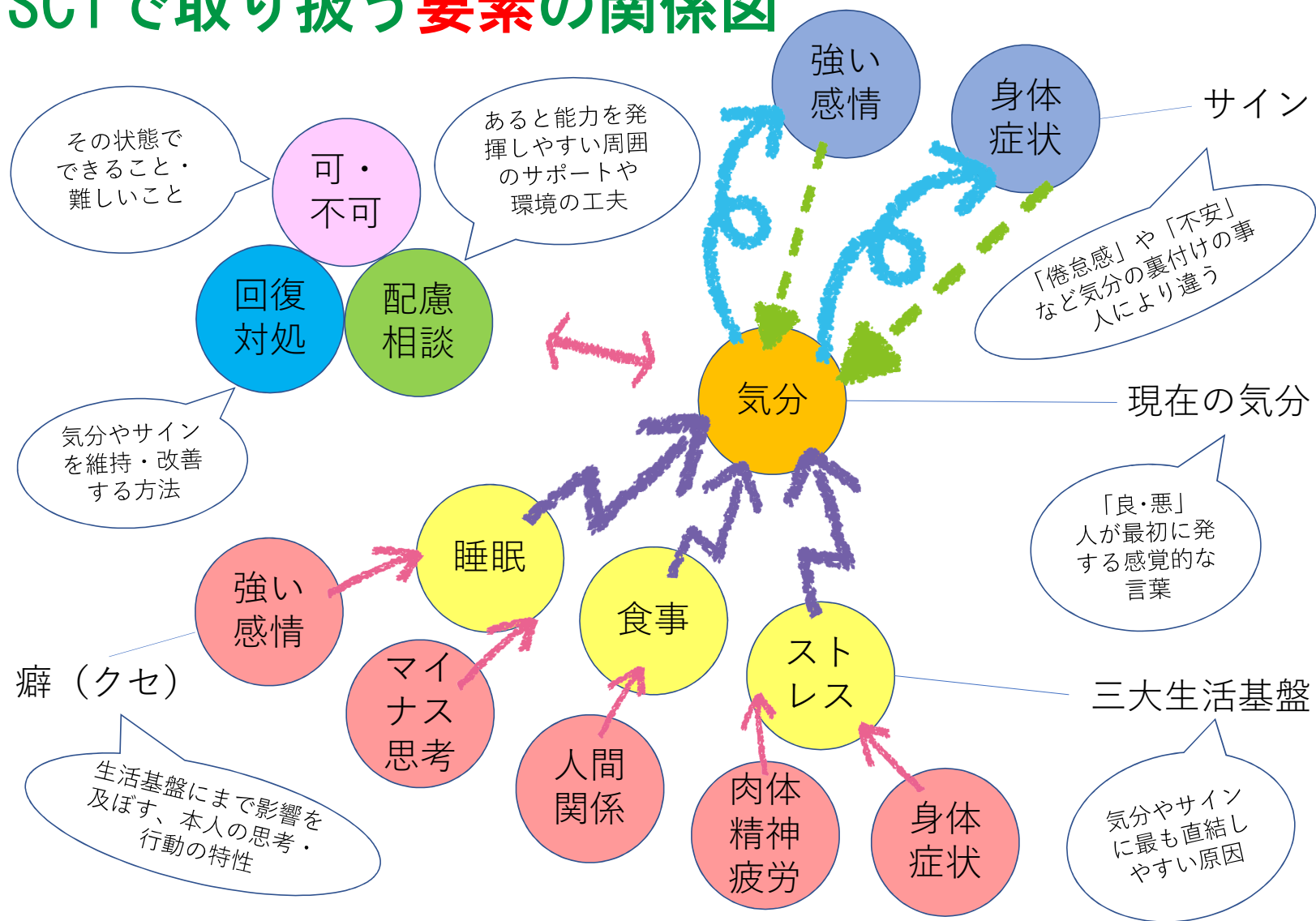
セルフケアスキルトレーニングの動画上映

株式会社リクルートの knowbe が就労トレーニング支援の一環として作成した10分の動画
「セルフケアのススメ」をご覧ください。

※講師が情報提供と監修として参加したことから、knowbeのご厚意で当セミナーでご覧頂くことができます。
knowbeにご興味がある方は「knowbe」でご検索ください。講師からのご紹介も可能です。



4 ぶんの 3 メソッド



SCTで手に入れる **4つ**のスキル

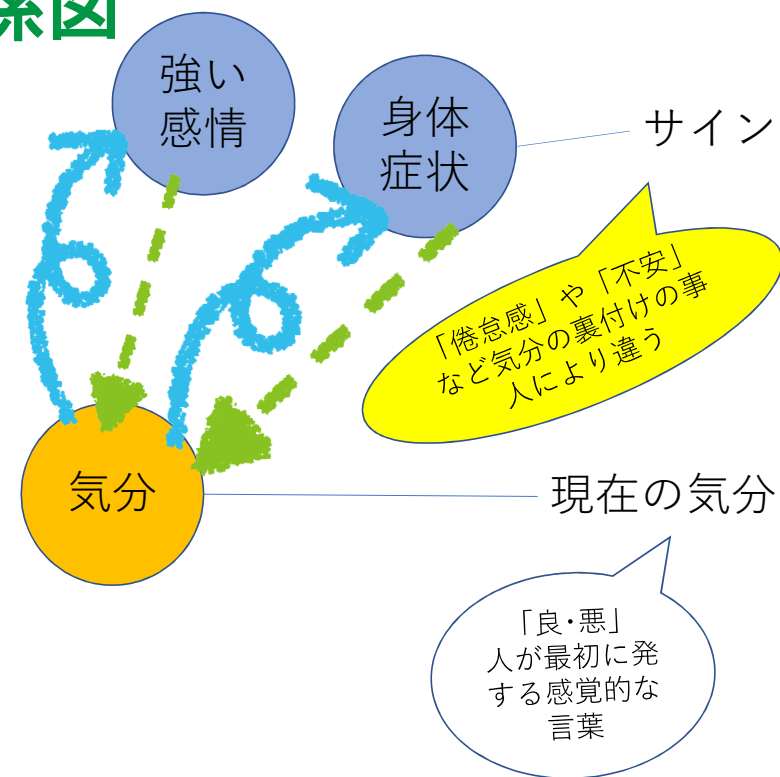
1) **状態把握** 習得難易度★

今の自分の「気分」と出現している「サイン」を把握する

難易度は
所要時間



SCTで取り扱う要素の関係図



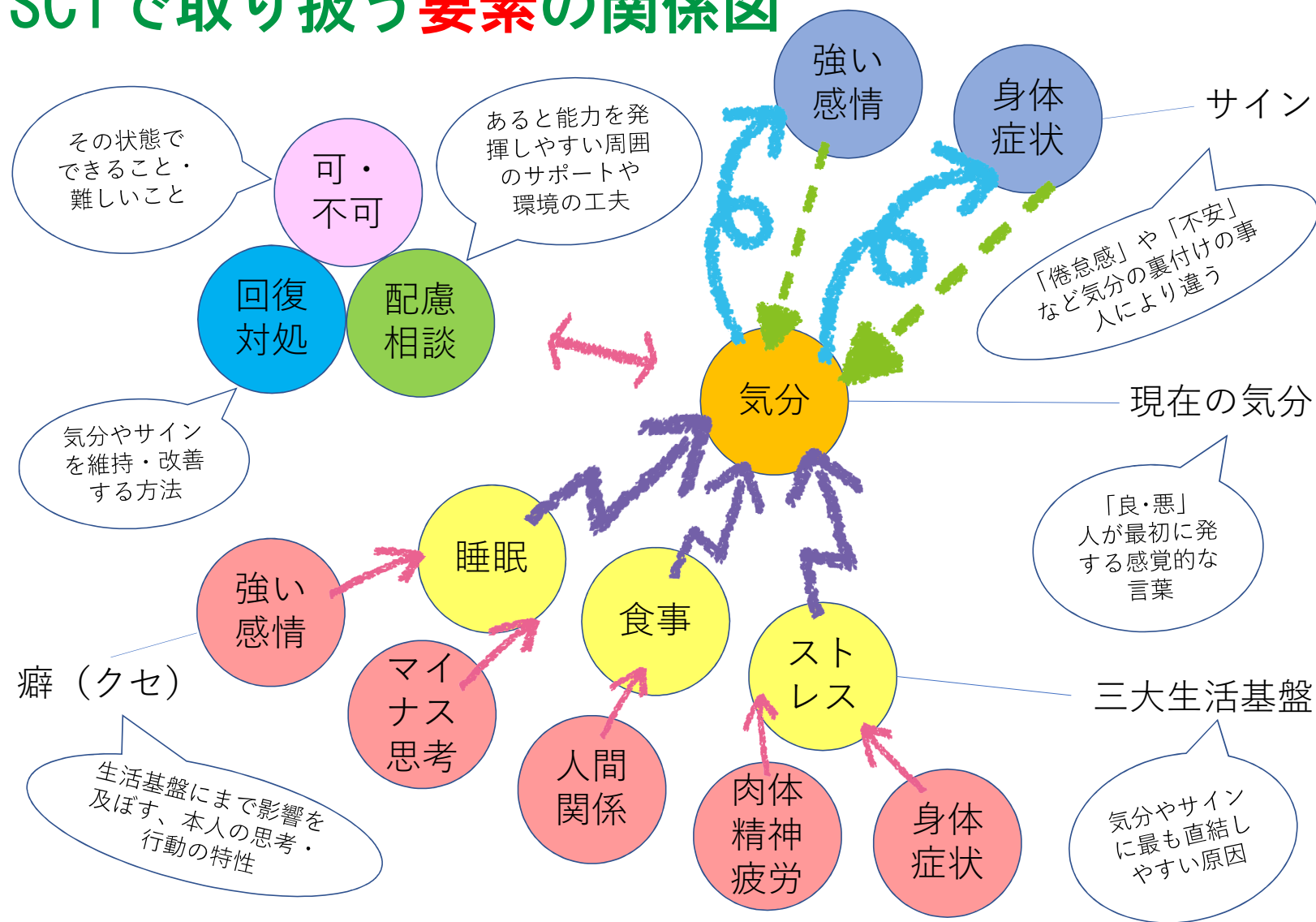
4 ぶんの 3 メソッド



SCTで手に入れる **4つ**のスキル

- 1) **状態把握** 習得難易度★
今の自分の「気分」と出現している「サイン」を把握する
- 2) **特徴理解** 習得難易度★★★
今の状態とほかの要素との関係性を理解する
→能力引出しと判断共有コストを引き下げる

SCTで取り扱う要素の関係図



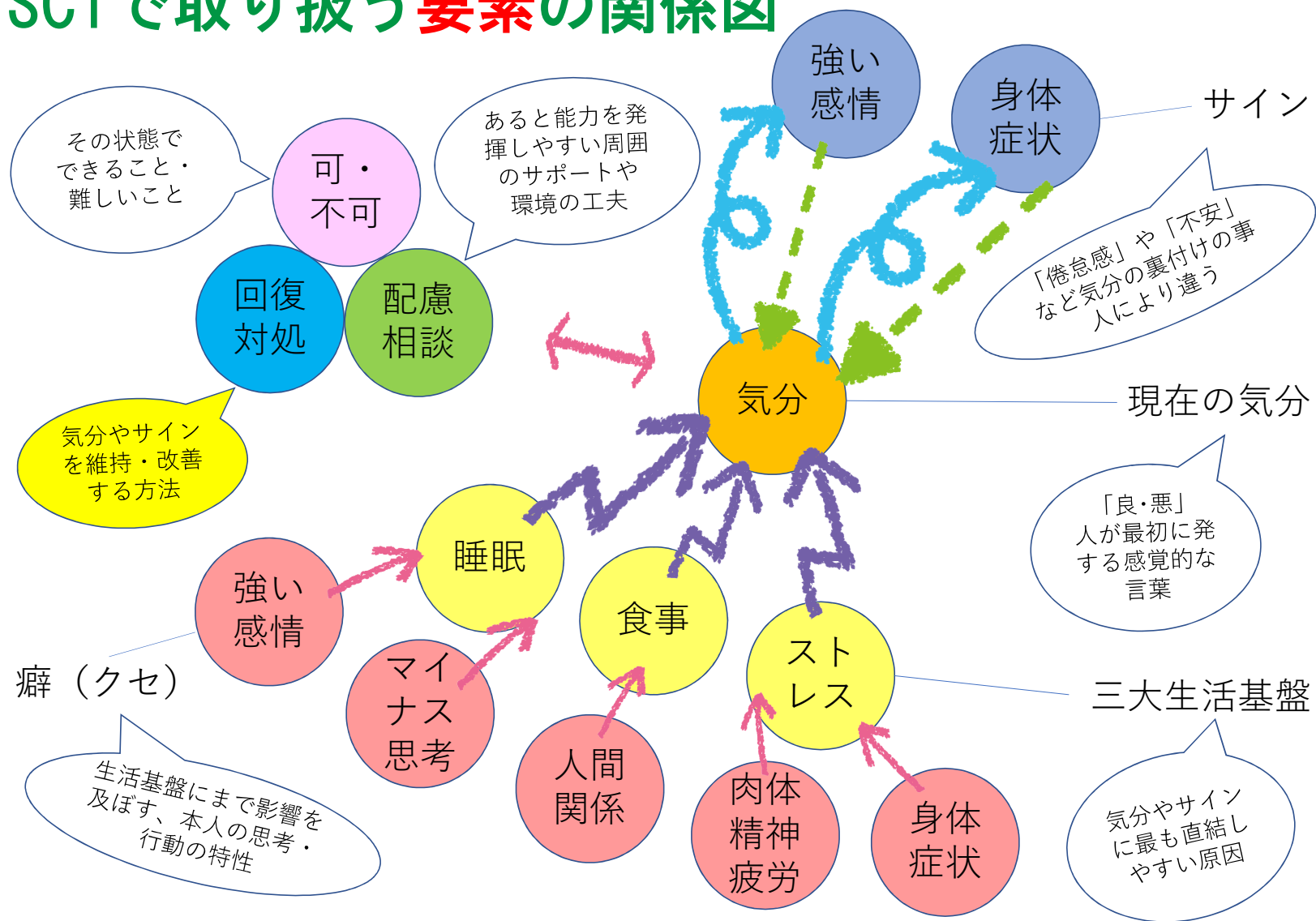
4 ぶんの 3 メソッド



SCTで手に入れる **4つ**のスキル

- 1) **状態把握** 習得難易度★
今の自分の「気分」と出現している「サイン」を把握する
- 2) **特徴理解** 習得難易度★★
今の状態とほかの要素との関係性を理解する
→能力引出しと判断共有コストを引き下げる
- 3) **回復対処** 習得難易度★★★
状態を維持・改善する方策を実行する
→すべてのコストを引き下げる

4 ぶんの 3 メソッド

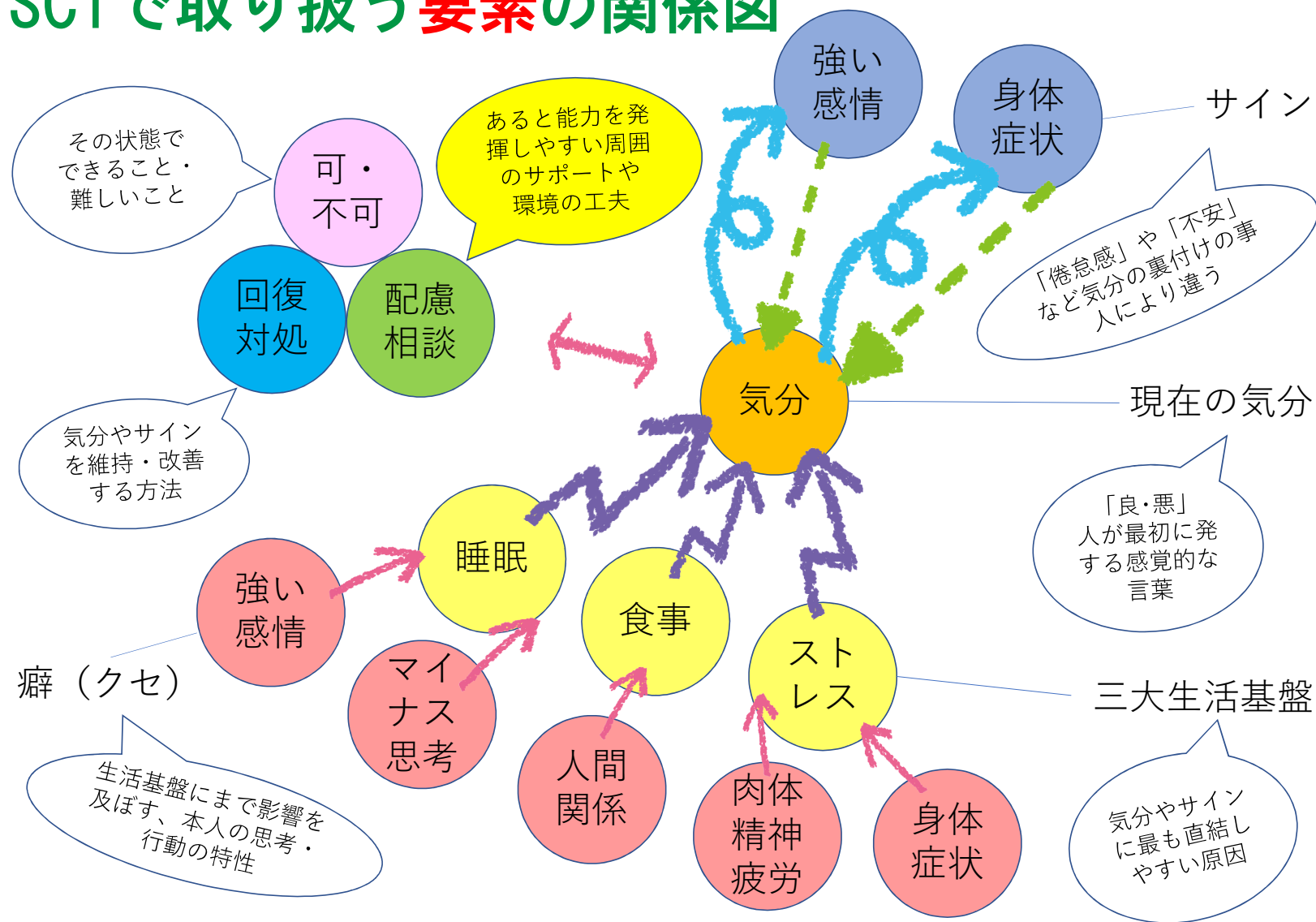




SCTで手に入れる **4つ**のスキル

- 1) **状態把握** 習得難易度★
今の自分の「気分」と出現している「サイン」を把握する
- 2) **特徴理解** 習得難易度★★
今の状態とほかの要素との関係性を理解する
→能力引出しと判断共有コストを引き下げる
- 3) **回復対処** 習得難易度★★★
状態を維持・改善する方策を実行する
→すべてのコストを引き下げる
- 4) **配慮相談** 習得難易度★★★★
能力を発揮しやすいサポートや環境を相談する
→すべてのコストを引き下げる

SCTで取り扱う要素の関係図



4 ぶんの 3 メソッド



日々のSCTは4ステップ+1

- Step1 本人によるセルフチェック
毎日決まった時間に自分でチェックする
- Step2 支援者に2分間で報告
チェック内容を支援者に簡潔に報告する
- Step3 支援者から1日一つの質問
支援者から一つだけ質問を受け、答える
- Step4 今日の過ごし方相談
自分のペースでの今日の過ごし方を考える
- Plus1 配慮相談・回復対処行動
自発的に状態報告および配慮相談をする
また、必要な回復対処行動をとる

SCTステップと会話例

本人

支援者(上司)

朝の状態報告をお願いします。睡眠は…

①セルフチェック

実は帰宅後、家族と言い争いました。

②報告

⑤情報共有

疲れやすいので、業務をゆっくり進め、対処では机に突っ伏します。

⑥方針相談

⑧業務・配慮相談

疲れが出たので対処をさせてください。

⑩回復対処行動

おかげさまで随分回復しました。また業務に戻ります。

⑪報告

⑬業務復帰

③報告受け

④質問・気づき共有

⑦アドバイス・了承

⑨状態確認・了承

⑫状態確認・了承

昨日より良くないね、何かありました？

疲れが出たら早めに報告してね。回復案は了解です。

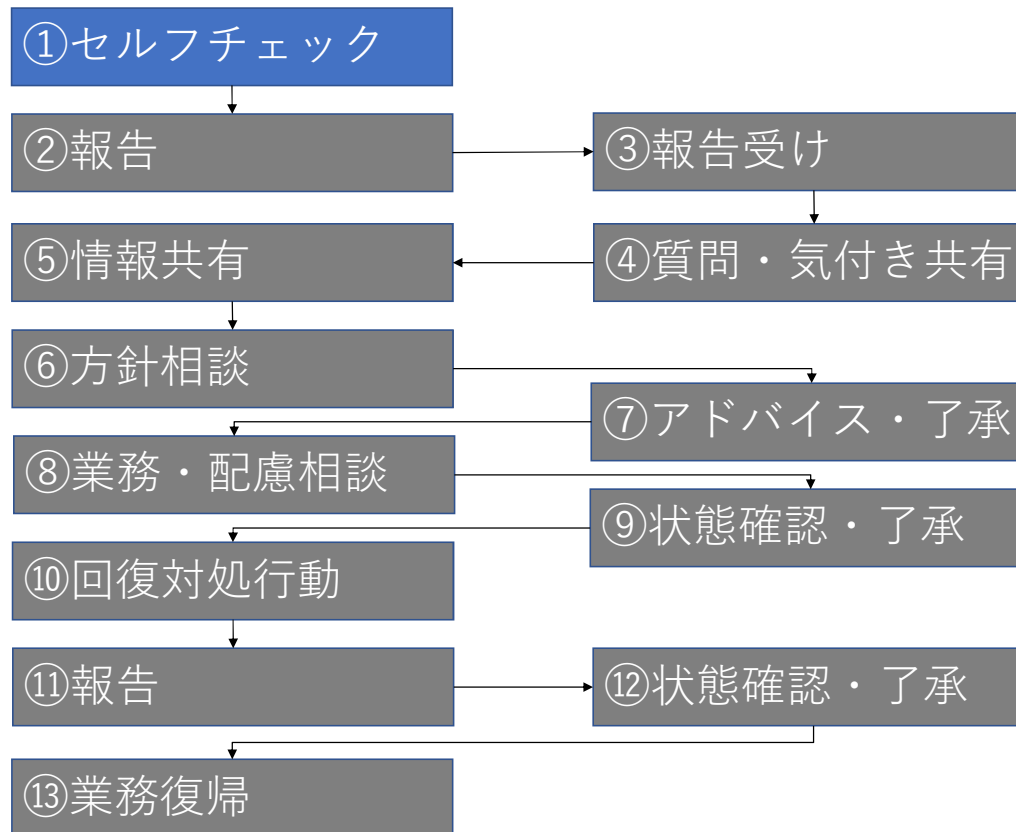
了解しました。では机に突っ伏して寝て回復を目指し、終了後報告してください。

良かったですね。今日は無理せずにいきましょう。

SCTステップ ①本人によるセルフチェック

本人

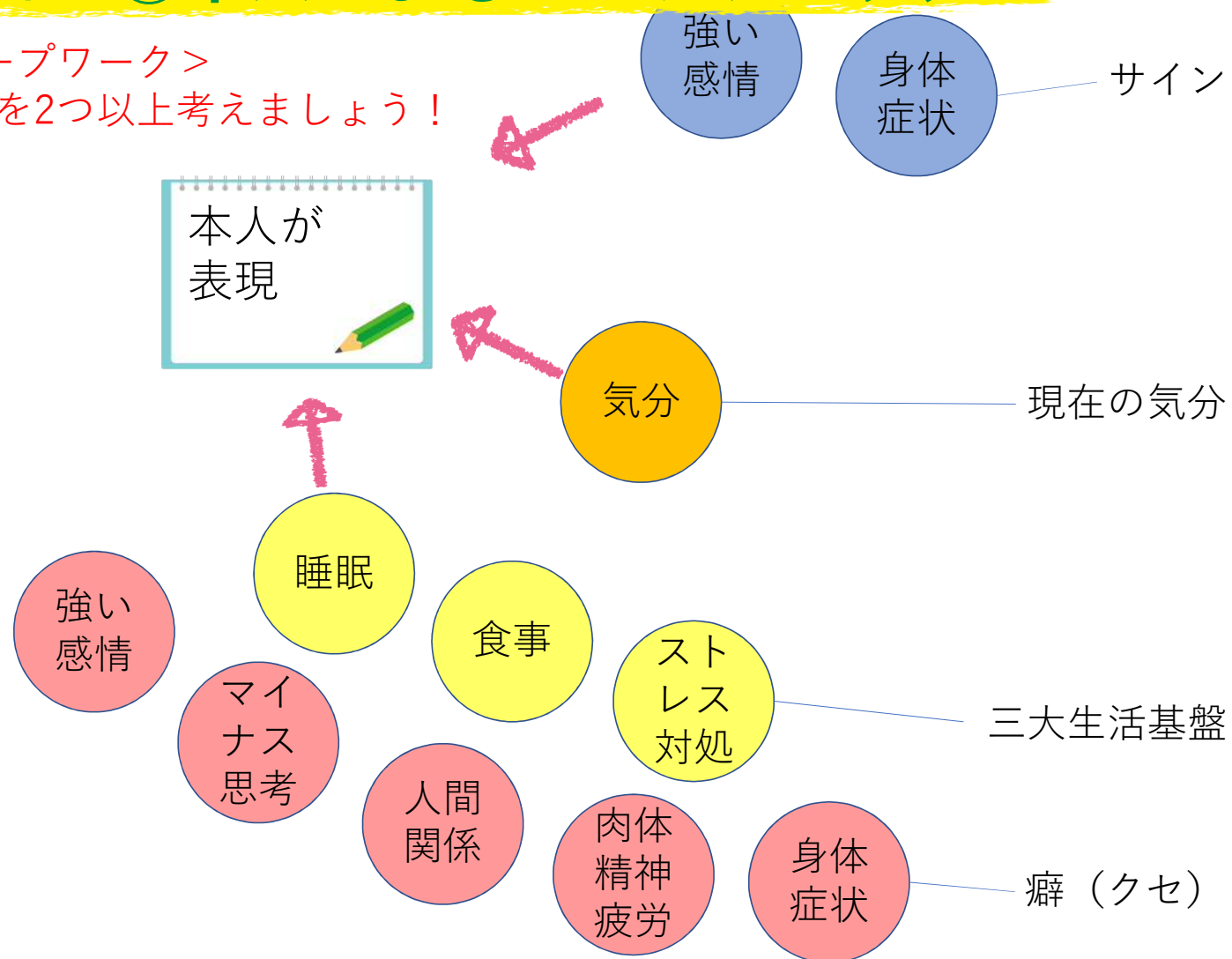
支援者(上司)



メリット考察 ①本人によるセルフチェック

<2分グループワーク>

メリットを2つ以上考えましょう！



SCTステップ ②支援者に2分間で報告

本人

支援者(上司)

朝の状態報告をお願いします。睡眠は…

①セルフチェック

②報告

⑤情報共有

⑥方針相談

⑧業務・配慮相談

⑩回復対処行動

⑪報告

⑬業務復帰

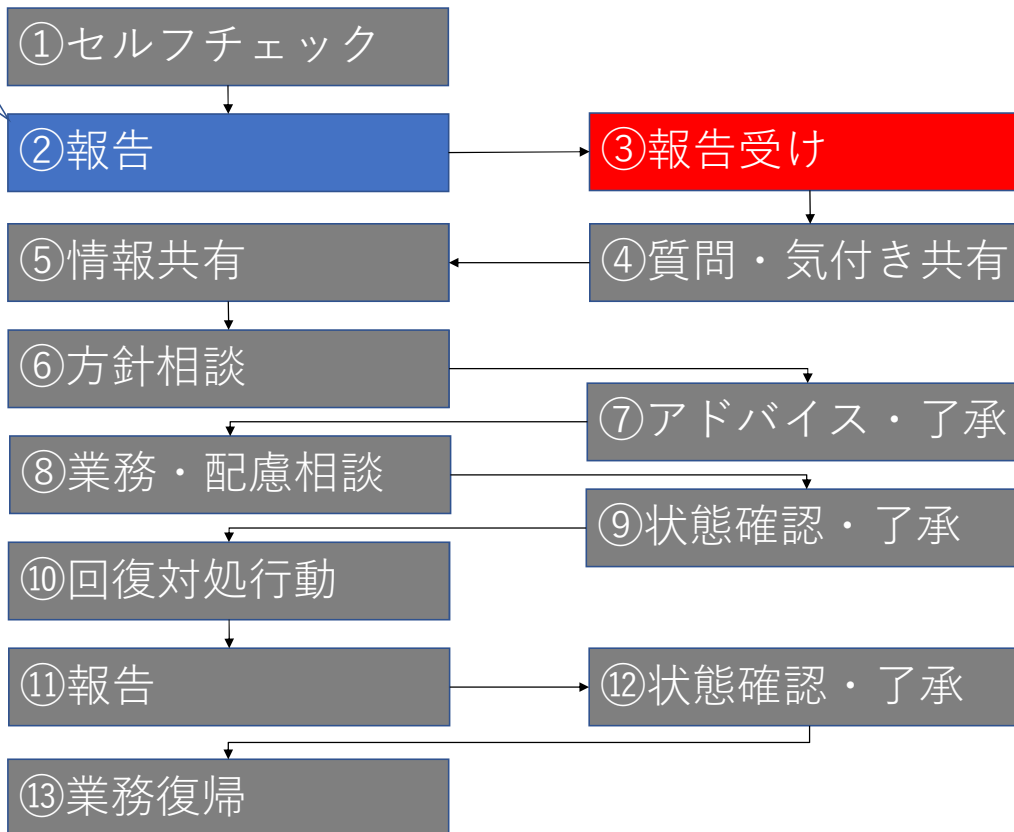
③報告受け

④質問・気付き共有

⑦アドバイス・了承

⑨状態確認・了承

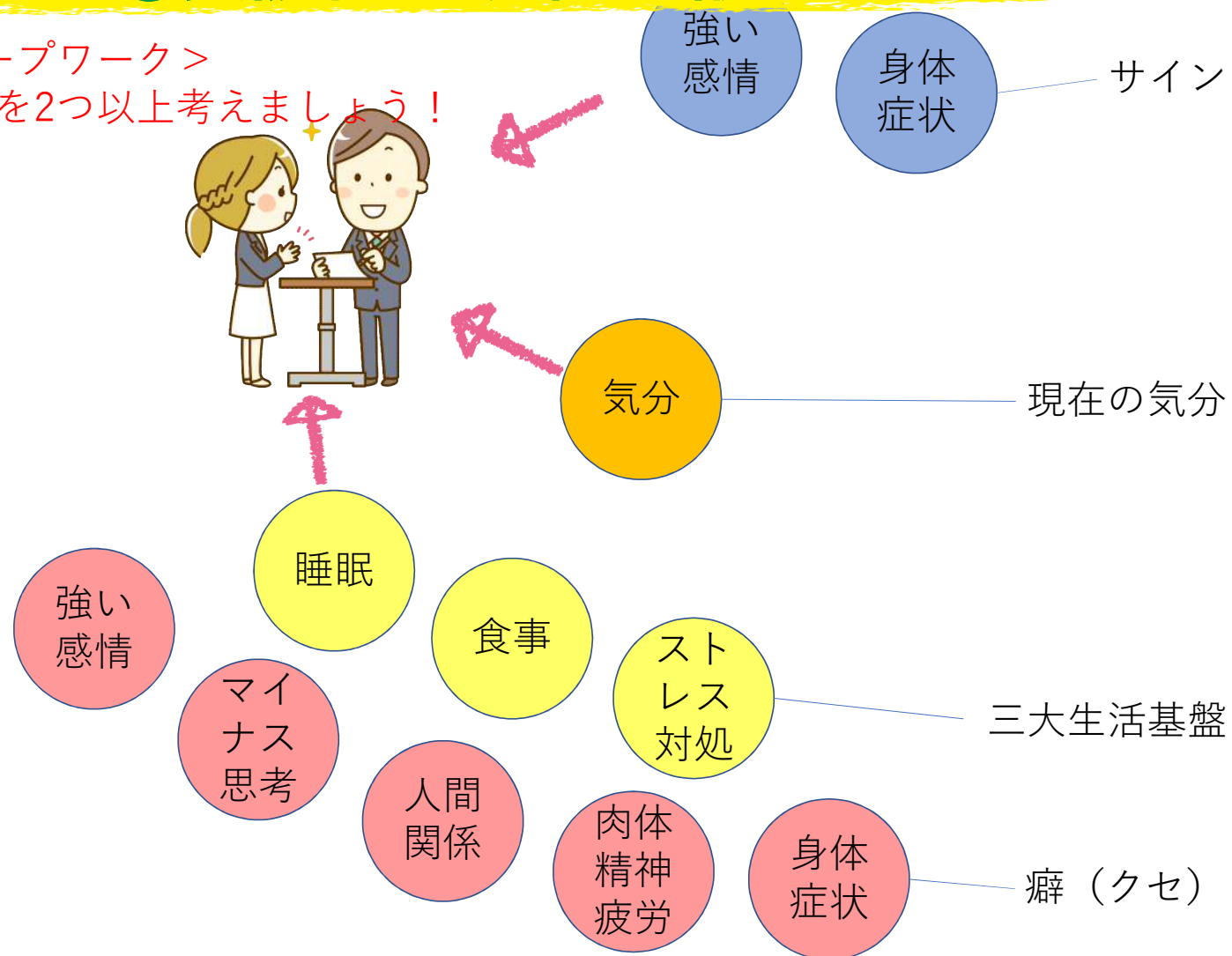
⑫状態確認・了承



メリット考察 ②支援者に2分間で報告

<2分グループワーク>

メリットを2つ以上考えましょう！



SCTステップ ③支援者から1日一つの質問

本人

支援者(上司)

朝の状態報告をお願いします。睡眠は…

実は帰宅後、家族と言いました。

①セルフチェック

②報告

⑤情報共有

⑥方針相談

⑧業務・配慮相談

⑩回復対処行動

⑪報告

⑬業務復帰

③報告受け

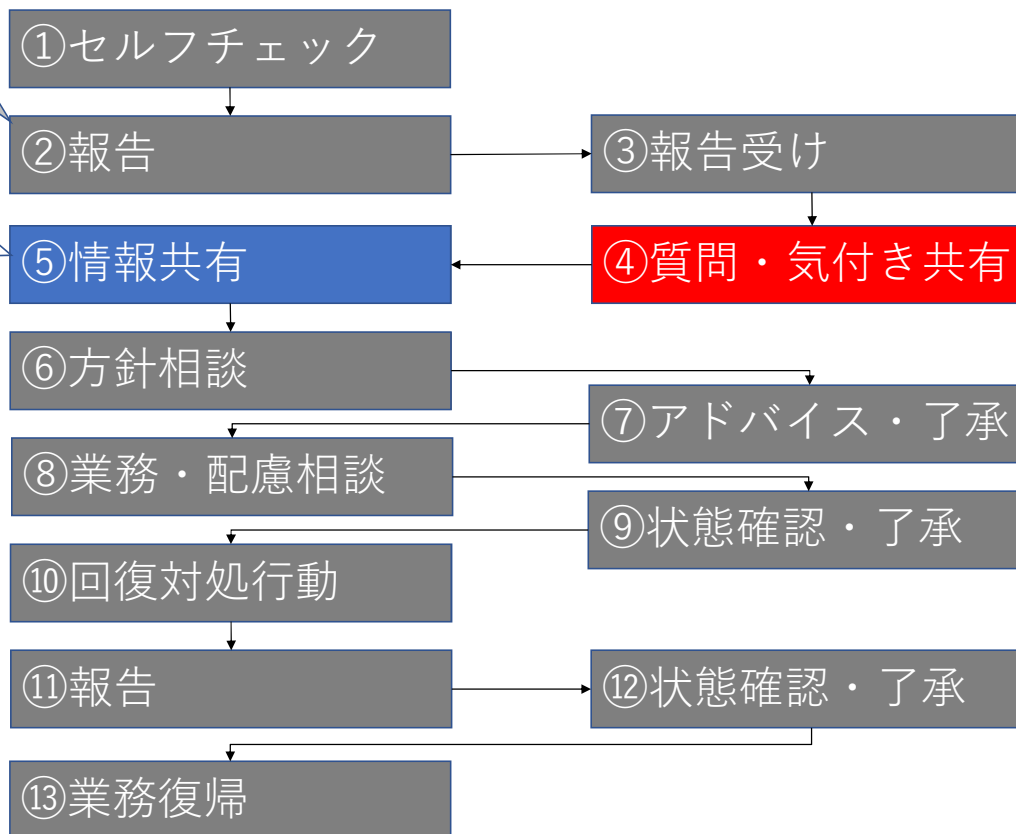
④質問・気付き共有

⑦アドバイス・了承

⑨状態確認・了承

⑫状態確認・了承

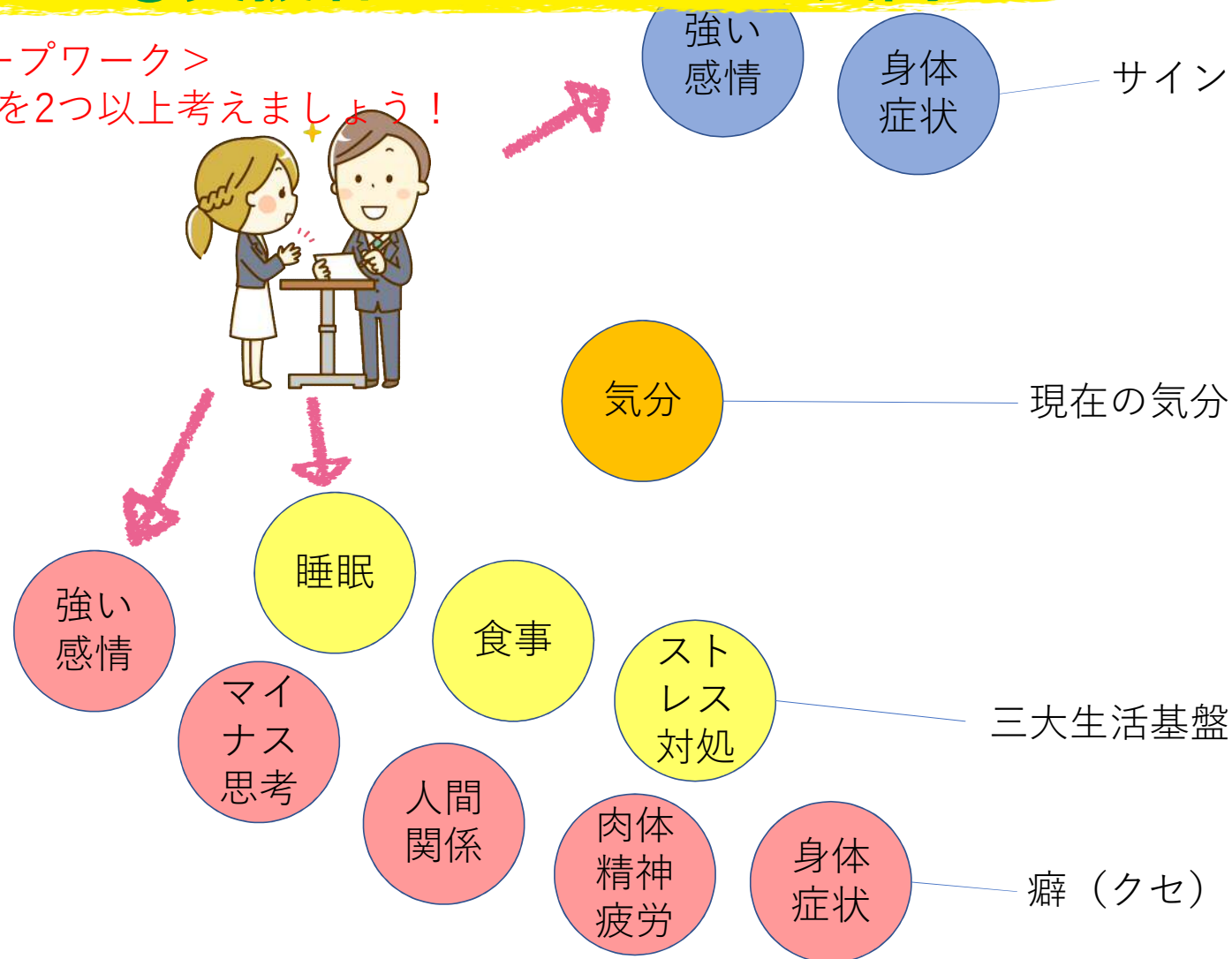
昨日より良くないね、何かありました？



③ 支援者から1日一つの質問

<2分グループワーク>

メリットを2つ以上考えましょう！



SCTステップ ④本日の過ごし方相談

本人

支援者(上司)

朝の状態報告をお願いします。睡眠は…

実は帰宅後、家族と言いました。

疲れやすいので、業務をゆっくり進め、対処では机に突っ伏します。

①セルフチェック

②報告

⑤情報共有

⑥方針相談

⑧業務・配慮相談

⑩回復対処行動

⑪報告

⑬業務復帰

③報告受け

④質問・気づき共有

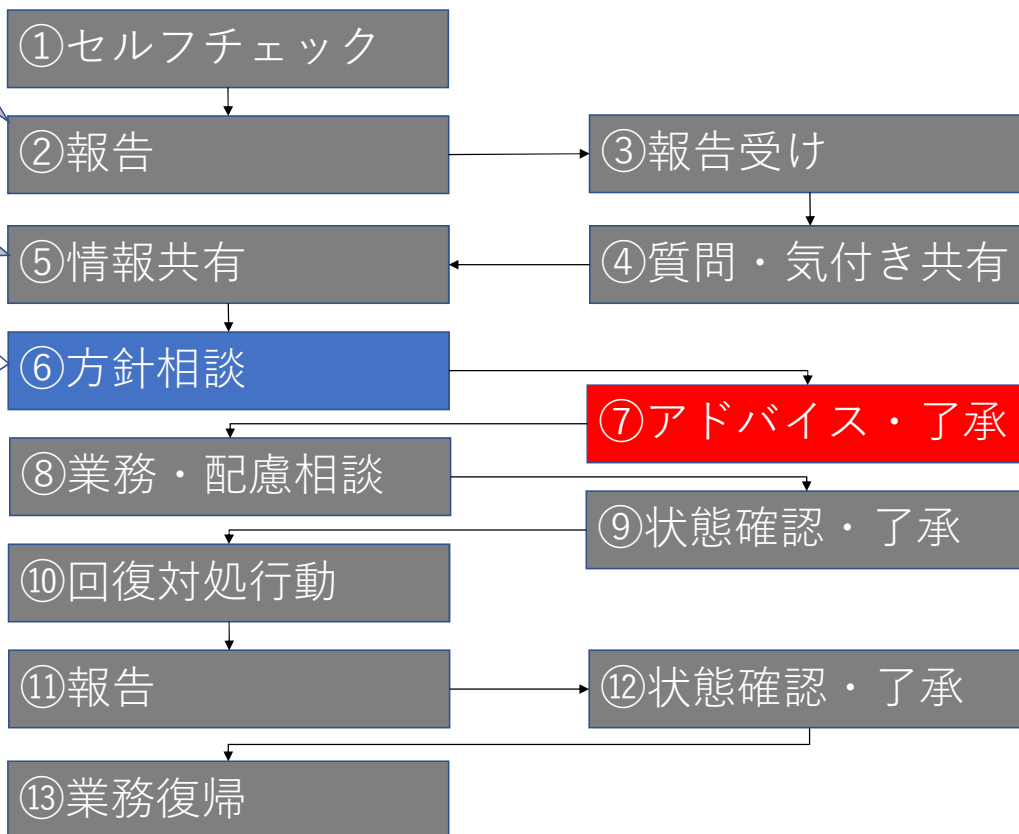
⑦アドバイス・了承

⑨状態確認・了承

⑫状態確認・了承

昨日より良くないね、何かありました？

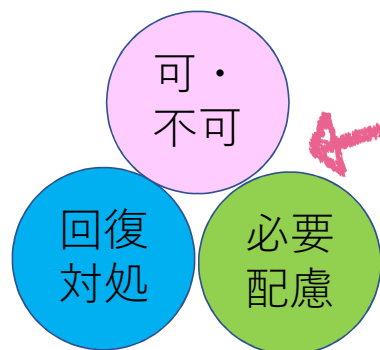
疲れが出たら早めに報告してね。回復案は了解です。



メリット考察 ④今日の過ごし方相談

<2分グループワーク>

メリットを2つ以上考えましょう！



強い感情

身体症状

サイン

気分

現在の気分

睡眠

食事

ストレス
対処

三大生活基盤

強い感情

マイナス
思考

人間
関係

肉体
精神
疲労

身体
症状

癖（クセ）



SCTステップ ※配慮相談・回復対処行動

本人

支援者(上司)

朝の状態報告をお願いします。睡眠は…

①セルフチェック

実は帰宅後、家族と言いました。

②報告

③報告受け

昨日より良くないね、何かありました？

疲れが出たら早めに報告してね。回復案は了解です。

疲れやすいので、業務をゆっくり進め、対処では机に突っ伏します。

⑤情報共有

④質問・気づき共有

⑥方針相談

⑦アドバイス・了承

了解しました。では机に突っ伏して寝て回復を目指し、終了後報告してください。

疲れが出たので対処をさせていただきます。

⑧業務・配慮相談

⑨状態確認・了承

⑩回復対処行動

おかげさまで随分回復しました。また業務に戻ります。

⑪報告

⑫状態確認・了承

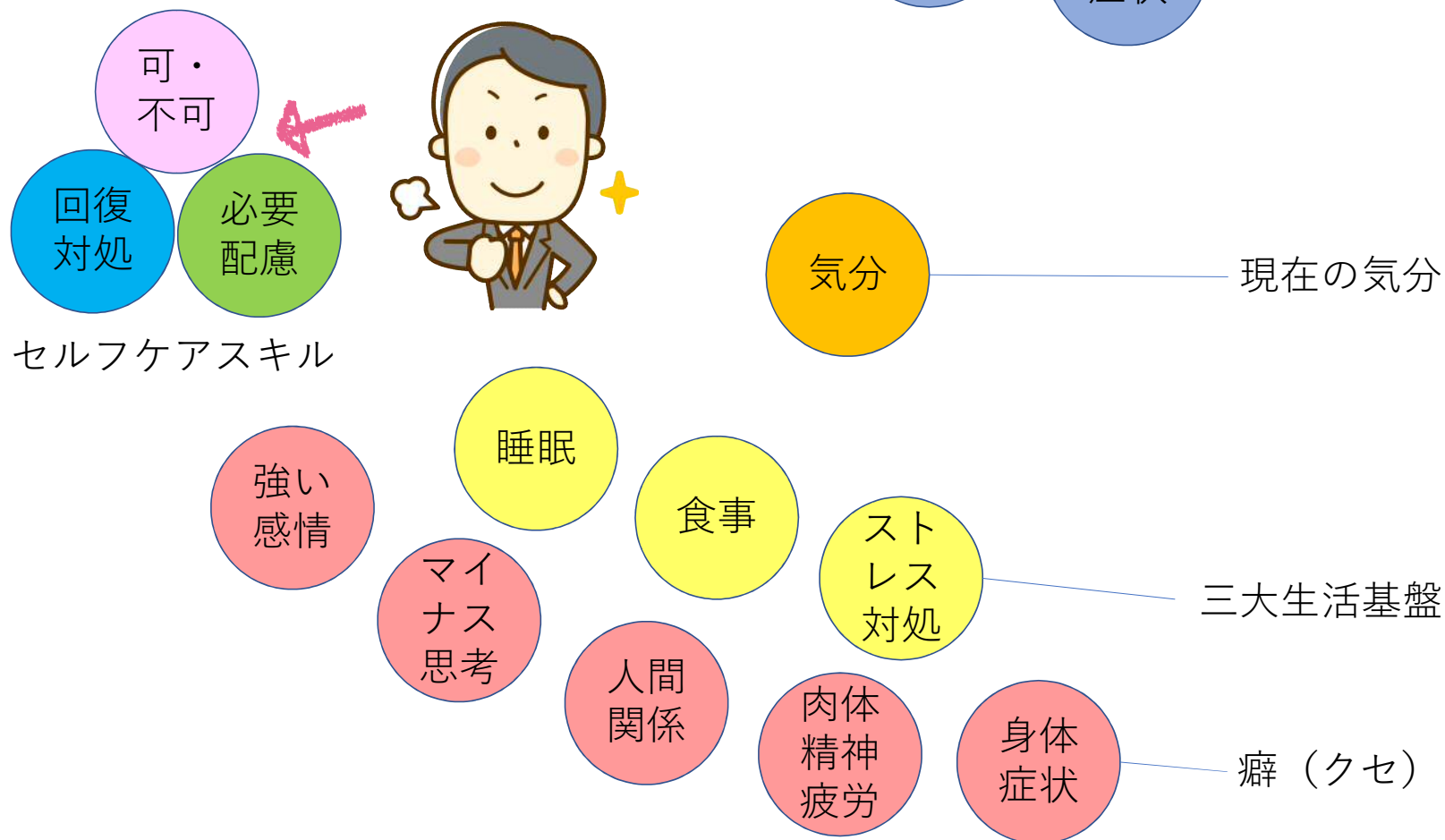
良かったですね。今日は無理せずにいきましょう。

⑬業務復帰

メリット考察 ※配慮相談・回復対処行動

<2分グループワーク>

メリットを2つ以上考えましょう！



4ぶんの3 メソッド
セルフケアの効果図

本人によるKSTEP記入3つのメリット

- ① 自己内省トレーニング
- ② 言語化トレーニング
- ③ 気分・サイン・要因関係性の気付きトレーニング

支援者への報告による3つのメリット

- ① 報告・共有トレーニング
- ② 自己内省強化トレーニング
- ③ 端的報告力トレーニング（依存意識の解消）
- ④ 周囲の本人理解度UP<支援者メリット>

支援者からの質問による3つのメリット

- ① 気分・サイン・要因（特に癖）の気付き強化
- ② 問題・課題意識
- ③ アセスメントの取得<支援者メリット>

本日の過ごし方相談による3つのメリット

- ① できることと、できないことの切り分けトレーニング→貢献意欲UP
- ② 必要配慮の把握トレーニング
- ③ 回復対処策の把握トレーニング
→これらはそのまま就活に使える情報源になる

配慮相談・回復対処行動による3つのメリット

- ① 配慮要求と回復対処の実行トレーニング→癖や三大生活基盤の安定UP
- ② 配慮策・回復策のブラッシュアップ
- ③ 結果「社会で活躍できる」という自信の醸成
→これらはそのまま就活に使える本人のスキルになる

5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

毎日の報告編

セルフケア ロールプレイング

- 0) 別紙：「セルフケアトレーニング 毎日の報告」を参照します
グループで自分の記号をA、B、C、Dで決めます（3人の場合はABCで）
- 1) 配布されたセルフケアシートを見て、「質問ポイント」をグループで共有します
共有時間は2分間です
- 2) 出たポイントを参考に、Aが利用者役、Bが支援者役としてロールプレを実施します
あとの人は、見守り役とします
ロールプレ時間は5分間です 3 STEPの時間配分を考えて進めてください
- 3) 終了後、全員で意見交換します
GOOD：よかったところ
MORE：もっとこうすることもできたかも
意見交換時間は2分間です

シートを変え、Cが利用者役、Dが支援者役で2 ラウンド目を実施します



セルフケア報告のポイント

1) 端的に報告できるように支援する

ご利用者も支援者も慣れていないと、話が長引きがちです。「報告の手引き」を二人の間に置き、ステップを口にして確認しながら進めます。ご利用者が手引きに従っていないときは再度手引きの内容を一緒に確認します。

2) 本人の気づきを増やし、成長を支援する

このトレーニングの肝は、支援者からの一つの質問です。沢山聞きたくなるかもしれませんが、グッと我慢して「一つ」に絞ります。支援は一度に大きな支援より、小さな支援をコツコツ毎日継続するほうが本人の成長には有効です。

3) 答えが見つかるより、向き合う気持ちを支援する

質問をしても最初は答えが出てこないことも多いでしょう。「今は分からないんだね、でも大切なことかもしれないから少し心に留めておこう」などと本人の中に問題意識を醸成します。

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

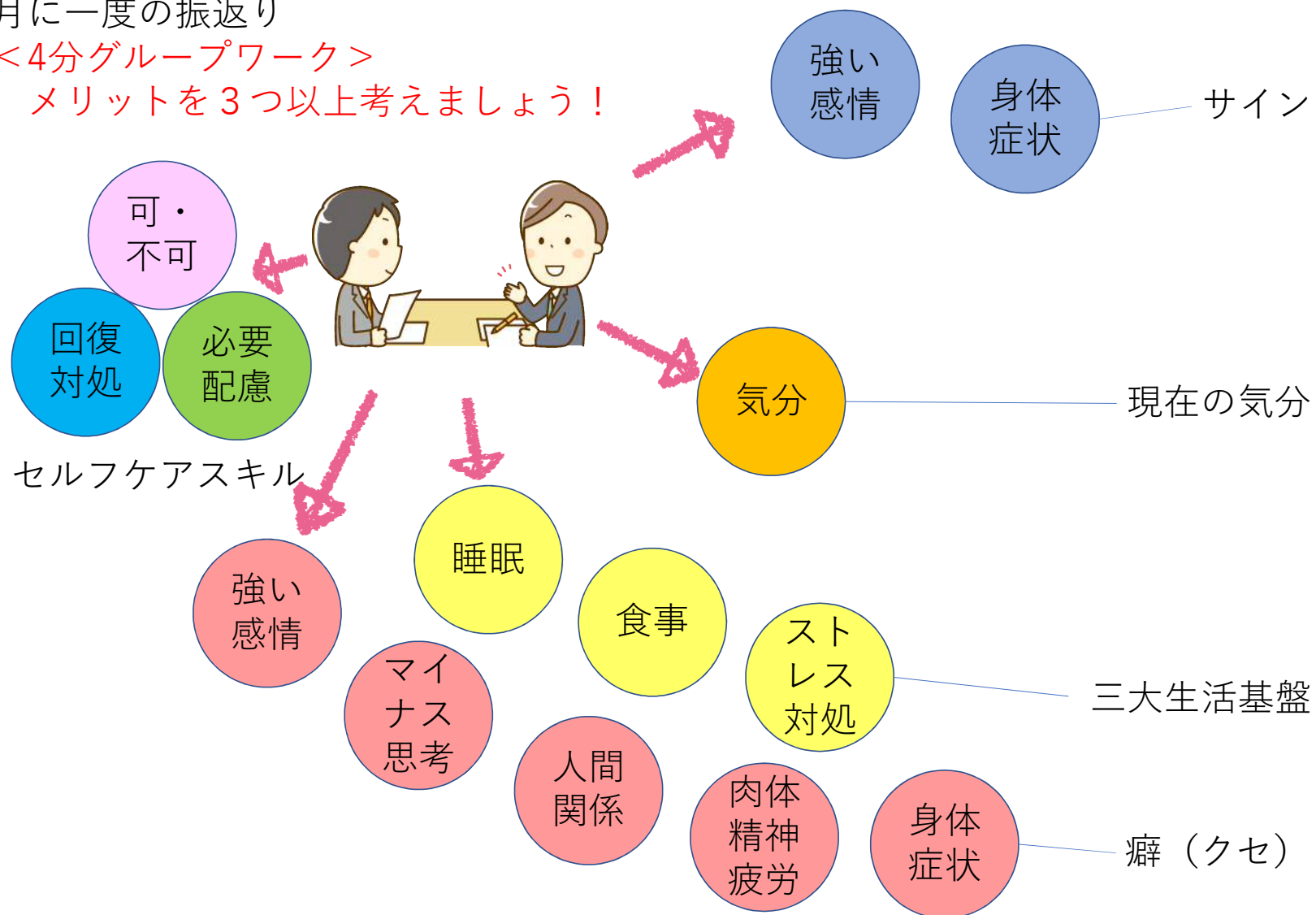


4ぶんの3メソッド セルフケアの効果図

月に一度の振り返り

<4分グループワーク>

メリットを3つ以上考えましょう！



毎月の振り返り編

セルフケア ロールプレイング

- 0) 別紙：「セルフケアトレーニング 毎月の振り返り」を参照します
- 1) 配布されたセルフケアシートを見て、「気付き」をグループで共有します
共有時間は2分間です
- 2) 出たポイントを参考に、Dが利用者役、Aが支援者役としてロープレを実施します
あとの人は、見守り役とします
ロープレ時間は10分間です 3 STEPの時間配分を考えて進めてください
- 3) 終了後、全員で意見交換します
GOOD：よかったところ
MORE：もっとこうすることもできたかも
意見交換時間は2分間です

シートを変え、Bが利用者役、Cが支援者役で2 ラウンド目を実施します

次回の案内と質疑応答

次回の最終回は、「就活編」です。
育んだセルフケアの力を最大限に活かす、就活の仕方を伝授します。



お時間まで質問を受け付けます、

終わりのガイダンス

Next...

運用編はこれにて終了です。
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。

END

月に一度の振り返り 5つのメリット

- ① 状態把握、（症状に関する）特徴理解の促進
 - ② 有効な回復対処の把握促進
 - ③ 有効な配慮相談の把握促進
 - ④ 問題の共有
 - ⑤ 課題、目標の設定
- >>>セルフケア力を使いこなせるようになる