

# 就労定着に向けた支援 (川崎市)

# 障害のある方の「働くしあわせ」の実現を目指すK-STEPプロジェクト

精神障害者の変化をチェックするセルフケアプログラムで就労定着を強化し、新しい障害者就労支援モデルを構築する。

## 1. 精神障害者の雇用の現状

### 【障害者雇用の新規就労者数】

平成25年度に精神障害者の新規就労者数が、身体、知的障害を抜きトップの時代に。→精神障害者大採用時代へ。  
一方で精神障害者は離職者も多く、就労定着が課題となっています。

### 【障害者雇用に係る制度】

平成25年度～ 法定雇用率が15年ぶりに引き上げ（民間企業1.8%→2.0%）

平成28年度～ 事業主の雇用する障害者への合理的配慮の提供義務化

平成30年度～ 精神障害者の雇用が義務化されることにより、法定雇用率がさらに引き上げ

### 【障害者を雇用している都内中小企業を対象にした調査結果から】

#### 採用時に重視すること

- 1位 就労意欲
  - 2位 職業遂行能力・スキル
  - 3位 健康管理
  - 4位 同僚等とのコミュニケーション
  - 5位 配属先部署等の社員の理解
- 障害者就労実態調査報告書  
(平成26年11月 東京都福祉保健局)

#### ▶ K-STEPは下線の課題に対して、精神障害者の病気や特性の理解、健康管理（セルフケア）、職場内のコミュニケーションを促進し、安定した雇用管理に貢献するプログラムです。

## 2. K-STEPプロジェクトの考え方

### 【安定した状態を作ることが上手な人を育てる】

状態が不安定になりやすく、疲れやすいという精神疾患の特徴に対して、次の3つの対応を行います。

- 1 自分で、今の状態がわかる（状態把握）
  - 2 自分でその時々で必要な対応を行う（状態にあわせたセルフケア）
  - 3 自分から、上司や仲間と理解してもらい、協力を依頼する（状態にあわせた配慮の要求）
- ▶（仕事で）本来の力を発揮するために、自発的に必要な対応をすることをセルフケアといいます。

### 【適切な配慮は自動的に出てくるものではなく、要求して初めて提供される】

人が持っている働く力を適切に発揮するために必要な職場での理解や協力のことを配慮といいます。

しかし、精神疾患の方を採用した多くの企業から聞こえてくる声は以下のようなコメントです。

「面接で尋ねても、配慮は不要と言われるが、実際に採用すると安定就業が難しい。」

「状態が悪そうに見え、休憩するか尋ねると、大丈夫と言われてしまう。」

「今どのような配慮提供が必要なのか、察知することが難しい。」

### ▶ K-STEPでは、セルフケアの仕方や、配慮の求め方のノウハウが必要だと考えます。

### 【仕事とは「貢献」すること】

就職するということは、働くということであり、その会社の業務に携わることによって価値貢献し、対価を受け取るということです。  
配慮だけ一人歩き容認されると本人の貢献の気持ちや成長意欲を欠き、場合によって甘えの気持ちにつながることも……  
障害のある方の就労を進めるには、

- ① 貢献や成長の気持ちがあること
- ② そのために必要なセルフケアをできること
- ③ その上で必要な職場の理解や協力を要求できること

#### ◆【私は貢献・成長意欲があり、セルフケアもできる】

#### ◆【でも、こういったところは配慮を求めたい】

という人を増やしていきたいと考えます。

## 3. セルフケアと配慮を理解するセルフケアシート

### 【セルフケアと配慮のバランスを理解すること、配慮要求の3つのポイント】

▶ **良好** 自分の本来の価値を発揮できる状態

▶ **注意** 価値が発揮しにくくなった状態

▶ **悪化** 価値が発揮できない状態

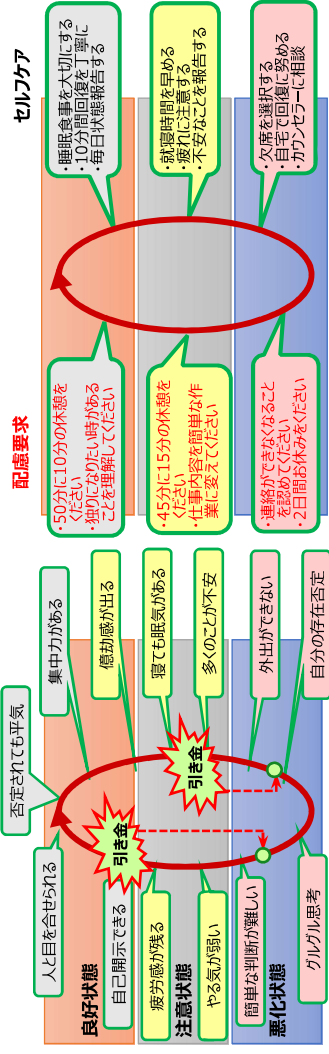
### 【セルフケアシートにより状態の変化や傾向を把握する】

図表 ●「セルフケアシート」サンプル  
毎日自身の「良好」「注意」「悪化」にある状態のサインを、左から右へ良い順にシートに書き出し、毎日チェックすることで、周囲の人にも状態を客観的に把握できるようになり、報告・共有がしやすい。



### 【状態によって変化する特徴を把握する】

### 【状態に合わせてセルフケアや配慮要求をする】



### 【セルフケアと配慮のバランスを理解すること、配慮要求の3つのポイント】

1 短期回復：自分の能力を発揮できる状態に戻す選択

セルフケア例：10分間で回復することを実施する

配慮の例：10分間の休憩をもらう

2 長期回復：次（数時間後や明日以降）に備えた選択

セルフケア例：ゆっくり回復することを実施する

配慮の例：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

セルフケア例：何もしない

配慮の例：今にもできないことを許してもらう。

※セルフケアができていないと、3の現状維持を選択してしまいがちですが、1や2の回復を選択することが大切です。

▶ **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です。**

### ▶ ポイントをまとめ、共有することが大切です。

#### 【1. どんな場面で必要なのか】

いつも必要/特定の状況に至った際に必要

#### 【2. どんな配慮が必要なのか】

事前に分かっている内容/状態に応じた内容

#### 【3. 周囲や上司にどうやってお知らせするか】

事前に伝えておく/必要な時に自分から報告

# セルフケアシート (K-STEP)

2018年		今日の私			ウキウキ度	イライラ度	クタクタ度	私のリフレッシュ法			今日の仕事内容	話したいこと	
月	日	睡眠	食事	服薬	通勤				深呼吸	好きな音楽を聴く	友達と遊ぶ		
9	5日 (水)	起床時間 6:00 就寝時間 1:00	○ ○	○	○	小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:			友達と遊ぶ	1号館のトイレ、会議室、階段の清掃 郵便物の仕分け、PC入力	ある・なし (仕事・家庭・体調・分らない) ◆内容:
	6日 (木)	起床時間 6:00 就寝時間 21:00	○ ○	○	○	小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:	○	○	2号館のトイレ、受付の清掃、シュレッダー 郵便物の仕分け、PC入力	ある・なし (仕事・家庭・体調・分らない) ◆内容: 先輩のこと	
						小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:	小 大 理由: 理由:					なし

服薬や持病がある場合に記入  
→ 服薬したら○をつける  
→ 症状が出たら○をつける

それぞれの項目で  
今の自分の気持ちの位置に「○」をつける  
・ウキウキ度が「小」、イライラ度が「大」、  
クタクタ度が「大」の時は理由を記入

・トラブルなく通勤「○」  
・電車の遅延や通勤中トラブルがあった「×」

・毎日シートに記入して、定期的に職場の上司などのキーマンに提出をします。  
職場での振り返り面談や日々のコミュニケーションツールとして活用してください。  
(就職前の人は、支援者や学校の先生などに提出します。)

自分のリフレッシュ法や  
好きなことを記入

【リフレッシュ方法の例】

- 職場でできるもの
  - ・深呼吸
  - ・水分をとる
  - ・職場の人に相談する
  - ・トイレに行く
  - ・有休をとる など
- 自宅でできるもの
  - ・漫画を読む
  - ・音楽を聴く
  - ・家族に相談する など
- 休日にできるもの
  - ・買い物に行く
  - ・映画を見に行く など

職場の人などに話したいことや  
相談したい、質問したいことが  
ある場合に記入