

ひょうご

職親会だより

2020.3 第44号

※職親会(兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会)は、精神障害者の就労を支援する事業主の会です。

令和元年度兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会地域研修会

「精神科病院における就労支援について」

～デイケアを活用した就労支援～

令和2年2月19日、令和元年度地域研修会を兵庫県中央労働センターにて開催いたしました。2病院から取組を報告いただき、実際にデイケアを利用後、就労されている方にも利用者の立場からお話しいただきました。今号では本研修会の内容を一部ではありますがお届けします。

報告

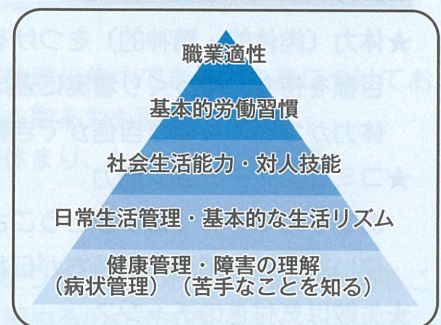
1

兵庫県立ひょうごこころの医療センター 地域ケア部 デイケア科

精神保健福祉士 中矢 美幸氏

利用者 坪井 雅人氏

- ・H28年からデイケアでクール制の就労プログラムを開始。試行錯誤を繰り返し、現在4クールが終わったところ。
- ・プログラムの特徴としては、就労準備ピラミッドの1階（健康管理・障害理解）と2階（日常生活管理）部分に重きをおいている。
- ・企業側からも「デイケアでは基本的な生活リズムや健康管理、障害理解などを身につけてきて欲しい」というニーズが高い。
- ・プログラムではグループワークを多用し、仲間同士の対話を通じて生活リズムの大切さに気づいてもらう仕組みにしている。このためピアのパワーと経験が連鎖していきやすいのが特徴である。
- ・職員はプログラムを通して利用者と一緒に就労を目指すための課題に気付く。次に面談で就労までの個別プランを提案する。早い段階で公共職業安定所に繋げることもあれば、就労移行支援事業所等への通所を組むこともある。
- ・今後の課題は、まず就労支援プログラム目的でデイケアを紹介する医師が偏っているので幅広く周知すること。次に個人のプログラム理解度に合わせたフォロー体制の確立、最後にクールとクールの間での就労支援プログラム未実施期間に利用を希望される方への対応等があげられる。



就労準備ピラミッド

🎯 就労プログラムを体験して

ひょうごこころの医療センターのプログラムに参加した坪井雅人さんが実際の体験を語って下さいました。中矢さんと坪井さんの息の合ったやりとりで会場は和やかな雰囲気になりました。

デイケア登録の頃のこと

- ・主治医に勧められたが、「病気の人の中には入りたくない」と思っていた。
- ・渋々登録したものの将棋だけして帰る毎日。「おもんないな」と思って、そのうち中断した。



なぜ再びデイケアに？

- ・母がプログラムを毎月もらってくれていて、久しぶりに行ったらスタッフが声をかけてくれた。
- ・同時期、ある出来事から「生きているのもったいない」と思ったのがきっかけ。
- ・週1～3日ペースで再開したけど不安定だった。でも同じ利用者が不安定な自分を外に連れて行ってくれた。嬉しかった。その人達からは「あなたの話はオブラートに包みすぎて何を言っているかよく分からない」と指摘された。実際コミュニケーションは今も苦手。
- ・「働くのは偉い」と思って求人検索したり、就労移行支援事業所のパンフレットを取り寄せたりしていたら、スタッフから「週5回6ヶ月継続通所して実績作りをしよう」と提案された。
- ・体力はついたけど精神面がついてこなかった時期もあった。一旦週3回に戻したりしているうちに良い意味でデイケアに飽きてきた。

次のステップとは？

- ・スタッフから「デイケアとは違った負荷をかけてみては？」と提案された。年齢や就労経験から就労移行支援事業所を勧められて、いくつか見学して決めた。
- ・デイケア週3日+事業所週2日からスタートし、徐々に事業所のウエイトを上げていった。

今のお仕事のこと

- ・2ヶ月の実習を経て看護助手として採用。週3日勤務から開始し現在週4日、1年半続けている。
- ・定着支援を受けていて、事業所スタッフが職場に定期訪問してくれる。
- ・勤務のない日はデイケアでテニスをしてストレス発散。
- ・仕事はやりがいもあるし、少しずつ面白くなってきている。患者さんと話すことが楽しいと思えるようになって、週5日働けるようになりたい。

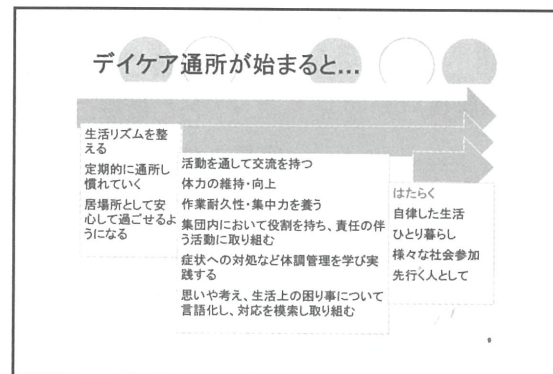
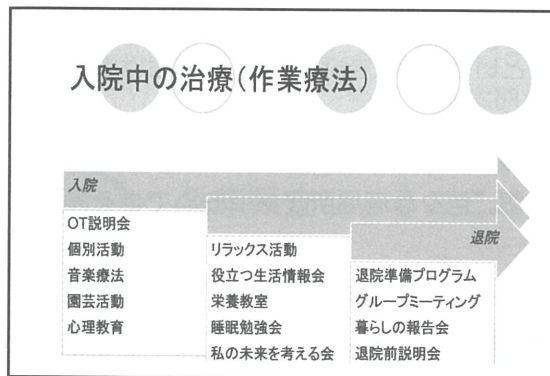
皆さんに伝えたいことは？

- ★体力（肉体的・精神的）をつけることよい。
目標を持ち、ゆっくり着実に達成していくことよい。
体力がついてくると自信が軸になる。
- ★コミュニケーション能力
おすすめワード「ありがとうございます」。
使い続けると感謝の気持ちが伝わりやすい。
- ★失敗は気付きのチャンス
たくさん失敗し、たくさんチャレンジすることをオススメします。



入院中から関わる

- ・入院期間は概ね3ヶ月を想定し、入院当初は負荷の低いものを提供している。心理教育に力を入れており、入院早期から導入している。
- ・治療がすすむと、「私の未来を考える会」として親亡き後のことを考えたり、「退院準備のプログラム」「くらしの報告会」としてピアサポーターが入るものもある。
- ・デイケアでは、本人、家族の不安に寄り添いながら、症状の安定、社会生活を維持するための取組を行っている。



就労コースとは

- ・個人にあった働き方を模索しながら実現に向けて様々なことに取り組んでいる。通常プログラムに目的をもって参加しながら、グループワークを主としたクローズドのプログラムを追加。個別相談や事業所見学も実施。
- ・長く働き続けるためには、就労準備ピラミッドにおける「健康管理・障害理解」「日常生活管理」「社会生活能力・対人スキル」が重要。就労コースを含むデイケア全体として「体験する」「考える」「気付けく・学ぶ」「悩む」機会を大切に、集団での場の力、仲間の力を借りながら主体的に取り組めるよう、プログラムを工夫している。KJ法を用いた自由な意見交換だけでなく、色々なウォーミングアップを通じて観察力や試行錯誤、協力や伝え方などを体験していただいている。また、体調管理記録シートやセルフケアシートにより自分の体調を可視化して把握し、体調維持につなげている。

デイケアに通うことの意義について

～働いている利用者からの聞き取り～

- ・準備段階で基本的な生活習慣や挨拶が出来ることが大切。安定して物事に集中できる力を身につけておく。人との関わり方や困り事を相談出来る力、生活時間のバランスを取る力も重要。
- ・デイケアは否定されずに肯定される場。くすりの存在。こころが休まり、しゃべられる空間。

まとめとして

- ・苦楽を共感できる仲間や相談出来る職員等と共に、生活リズムを保つ工夫、休息や気分転換を図ること。また通所継続することにより、自分にあった生活を築く経験を積めるのがデイケア。
- ・その中で、様々な機会をとらえ、職業準備性の基礎を固めていくことが就労支援である。

座談会

登壇者 ひょうごこころの医療センター デイケア科 中矢 美幸 氏
利用者 坪井 雅人 氏
新生病院 作業療法科 科長 豊原 真紀 氏
助言者 神戸大学大学院保健学研究科 教授 橋本 健志 氏
座長 兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会 会長 野村 浩之

▶ 報告会の追加発言に加え、助言者も交えた楽しい座談会となりました。会場からのご意見を頂く時間が取れず、十分な意見交換出来なかったことをお詫びいたします。



〈座長〉

座長：就労、デイケアも含め本人の注意サインに気付くコツは？

中矢：ちょっとした表情の変化で気付くことが多い。毎日一緒にいると分かる。メンバー同士で気付いて教えてもらうこともある。

豊原：表情でわかることが多い。女性は化粧、男性はひげ剃りが出来ているか、等。デイケアで使用している健康管理のシートも活用している。「しんどい」という言葉は使いやすいが具体的ではないので、可視化・具体化する工夫を。

助言者：本人の不調にどうやって気付くか。「しんどさ」「睡眠」「食事」「休日の過ごし方」が大丈夫かという視点で診ている。医療者は調子を崩すことに敏感になりがち。

座長：体調を崩しては何もならない。少し冒険する姿勢、失敗したら周囲が助けてくれる環境作りが大切。色々な居場所があり安心できる人がいることが大事。

坪井：今でこそ、このように話せるが、予防線を張るタイプ。職場でも気持ちは出せない。職場は給料をもらってるし、デイケアが一番楽。

助言者：オプラートの話はよかった。誰しも全てをさらして生きてはいけない。自分が楽な形でコミュニケーションを取ることが大切。周囲もその人を尊重しながら前進すること。失敗に慣れることはないが、周囲の支えがあるから何とか出来る。そっと小さく失敗を。

坪井：就労は賃金が発生し甘えられないと感じるが、医療やデイケアは失敗出来る環境。家よりデイケ

アが楽に感じることもある。発表は緊張したが、まとめることで振り返るよい機会になった。

豊原：伝えることは大事だと、今回体感した。当事者の言葉は他者に届く力があると改めて感じた。

中矢：ぜひ皆さんに坪井さんのリカバリーストーリーを聞いて欲しかった。本人も周囲もどんどん変わっていくことが、デイケアの醍醐味。



事務局

兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会(職親会)

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2(兵庫県精神保健福祉センター内)

Tel 078-252-4980 / Fax 078-252-4981

※お問い合わせや活動にご賛同頂ける方は、上記事務局までご連絡ください