

第2では、訓練生の特性把握や自己理解の進め方とその際の留意点について説明します。

「急に体調を崩して訓練を休みがちになる」、「知識やスキルが思うように積みあがらない」、「他の訓練生との人間関係が上手くいかない」等、精神障害・発達障害のある訓練生とどのように接したらよいか分からないという声がしばしば聞かれます。

そのような場面に遭遇すると、職員はその問題を早く解決しなければとつい焦って、十分に検討せずに対応してしまいがちです。しかし、このような対応では、本質的な解決にならないばかりか、かえって状態の悪化を招いてしまう可能性があります。図2-1での「水面上」のように、目に見える「気になる行動や動作」だけに着目するのではなく、まずは「水面下」にある、その訓練生の問題（困っていることや作業のやりにくさ）の「背景にある原因」をしっかりと見極めることが大切です。背景にある原因は様々で、障害も含めた訓練生の「特性」だけではなく、「気持ちや意図」、「生理的要因」、「環境的要因」、「成育歴」、「これまでの経験」等が相互に影響しあっています。それらをきちんと把握したうえで問題解決を図っていく必要があります。

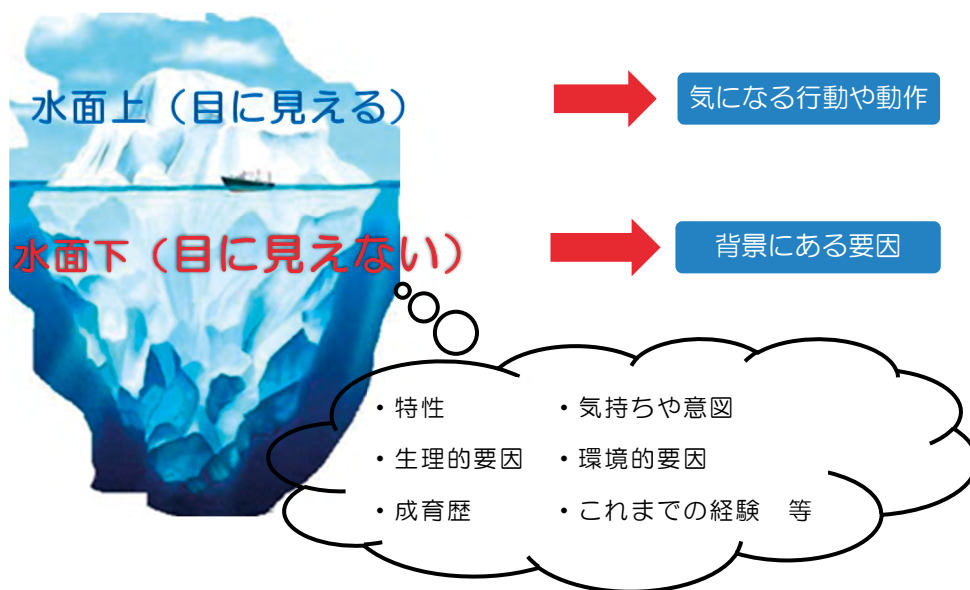


図2-1 行動上の問題と背景にある問題の冰山モデル（ショプラー）

1 精神障害・発達障害の特性について

精神障害・発達障害のある訓練生に訓練場面での「困っていることや作業のやりにくさ」からくる「気になる行動や動作」と「考えられる背景にある要因」について、事例を挙げながら紹介します。

(1) 新しい環境、急な変化への対応の苦手さ

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 水面上 | 朝、ギリギリに出勤する | 水面上 | 休憩時間に落ち着いて過ごせない |
| 水面下 | <ul style="list-style-type: none">➤ 朝の準備、段取りが上手くいかない➤ (時間予測の苦手さ、他のことに注意が逸れる)➤ 睡眠リズムが整わない➤ (緊張・不安の強さ、不眠、疲労の蓄積、好きなことに熱中して夜更かし) 等 | 水面下 | <ul style="list-style-type: none">➤ 休憩時間の過ごし方が分からない(暗黙の決まりごとが苦手)➤ 休憩スペースが落ち着かない(音・明るさ等の感覚過敏)➤ 周囲の人に気を遣ってしまう(雑談が苦手、対人経験が少ない)等 |

(2) 作業場面でのつまずき

| | |
|-----|---|
| 水面上 | 指示どおりに作業ができない |
| 水面下 | <ul style="list-style-type: none">➤ 口頭での説明についていけない(耳からの情報入力が苦手)➤ テキストが理解できない(文字の読み取りが苦手、文字情報だけではイメージができない)➤ 自分のやり方にこだわりたい➤ 質問ができない(声をかけるタイミングが分からない、相手に申し訳ないと思って声かけられない)➤ 集中できない(不注意、音・明るさ等の感覚過敏)➤ 不安・緊張が強く、指示が頭に入っていない➤ その作業に興味を持っていない 等 |

| | |
|-----|--|
| 水面上 | 作業ペースが上がらない |
| 水面下 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 手先の不器用さ ➤ 過度にミスを気にして、何度も確認をする ➤ 自分なりのやり方や仕上がりにこだわりたい ➤ 他のことが気になって手元の作業に集中できない (感覚過敏、周囲の目が気になる) ➤ 作業を手早く行う必要性を認識していない ➤ 疲労が蓄積してペースが落ちている 等 |

(3) 対人関係、コミュニケーションの苦手さ

| | | | |
|-----|---|-----|--|
| 水面上 | 初対面の相手に一方的に話して相手を困らせる | 水面上 | 周囲にどう思われているか過度に気になる |
| 水面下 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ その場に応じた振る舞いが分からない ➤ 相手の困った様子を察知することが苦手 ➤ 興味・関心の幅が狭い ➤ 気になったらすぐに言葉に出してしまう ➤ 「何か話さなければ」と緊張や力が入りすぎてしまう 等 | 水面下 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 事実や状況を客観的に捉えることが苦手 ➤ 物事の受け止め方が偏りがち (ネガティブ思考、自己関連づけ等) ➤ 過去に対人関係で上手くいかないことが多く、不安 ➤ 自分に自信が持てない 等 |

上記のとおり、水面上の目に見える「気になる行動や動作」は同じでも、水面下の背景にある要因は「緊張や不安の強さ」、「予測・見通しを立てることや臨機応変な対応が苦手」、「暗黙の決まりごとが苦手」、「物事を客観的に把握することが苦手」、「注意・集中が続かない、あるいは過集中」、「感覚過敏」、そしてそれらに関連した「疲れやすさ」、さらに、「これまでの経験」、「環境的要因」等の影響も考えられます。

そのため、障害名だけにとらわれずに、特性がどのような形で訓練（仕事）場面に影響するのかを見極め、把握することが大切です。

しかしながら、訓練生のなかには、「自分の特性や困っていることについて周囲に上手く伝えることができない」、「訓練生自身も自分の特性について把握・整理ができていない」、「そもそも困っていると感じていない」こともあります。

訓練を安定して受講して知識や技能を積み上げ、就職につなげていくために

は、導入期の訓練において職員が訓練生の特性を把握し、それを踏まえた指導・支援を行い、訓練生自身も自分の特性を理解し、必要な対応を行えるようになることが大切です。

そこで、以下、訓練生の特性や自己を理解する取り組みの進め方と留意点について説明します。

2 訓練生の特性の把握のために

訓練生の特性の把握を進める際の留意点は次の5点です。

特性の把握に際しての留意点

- ① 障害名（診断名）だけに捉われない
- ② 環境面にも着目する
- ③ 「できていること」に着目する
- ④ 様々な方法・場面で情報収集する
- ⑤ 目的・目標を常に意識する

（1）障害名（診断名）だけに捉われない

精神障害の場合、疾患や症状の現れ方は様々です。また、「発達障害」と一口に言っても、診断名は様々あり、複数の障害が重複していることもあり、二次障害で抑うつ状態等の治療を受けている人もいます。

また、「性格」、「行動の特徴」、「健康状態」、「生活状況」、「これまでの経歴」、「身に付けてきた能力」は当然一人一人異なります。障害はあくまで特性の一部であり、図2-2のように様々な側面が相互に作用しあっています。そのことを踏まえ、個々の訓練生の特性を把握し理解していくことが必要です。

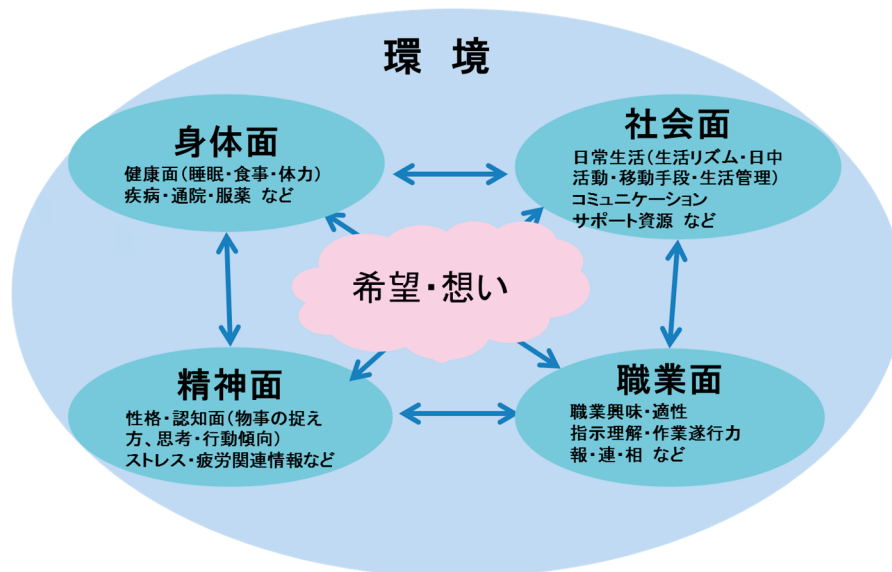


図2-2 特性把握の視点

(2) 環境面にも着目する

訓練生を取り巻く環境の視点も重要です。例えば、「訓練室の環境（音・光・人の多さ等）はどうか」、「どのような指示の出し方（口頭指示・板書・プリント、文字・図等）をしているか」、「時間帯やその日の天気」等、環境が図2-2で示した4つの側面に与える影響と合わせて整理していく必要があります。

置かれている環境や周囲の理解・配慮等によって、特性の現れ方は変わりますので、一人一人の特性を分析し「得意なこと」や「苦手なこと」を把握したうえで、環境や周囲との調整をすることによって「苦手なこと」を「得意なこと」に変えることができる場合もあります。

(3) 「できていること」にも着目する

職員は「問題の解決」に重点を置くあまり、「苦手なこと」、「できていないこと」ばかりに目が行きがちですが、「得意なこと」、「できていること」にも着目することも重要です。

「苦手なこと」、「できていないこと」は、どのような工夫や配慮によって解決できるかを検討します。検討にあって「得意なこと」、「できていること」を活用することで問題の解決が円滑にできる場合もあります。

(4) 様々な方法・場面で情報収集する

入校時の申請書類等、事前に提出された資料等から把握できる情報もありますが、多くは訓練生との面談や実際の訓練場面での様子を観察することで得られるものです。訓練では、作業時の様子や職員や訓練生同士のやりとり等、観察すべき場面が多くあります。意図的に報告や質問が必要な場面を作り、その時の様子を確認することも有効です。

訓練生の話をよく聴くとともに、発せられる言葉のみならず、訓練生の行動や表情、態度も観察します。併せて、時間経過による状態の変化をみることも大切です。

(5) 目的・目標を常に意識する

訓練生の特性を把握する目的は、「どうなりたいか」という訓練生自身の希望の実現や、「困っていることや作業のやりにくさ」の解決であり、そのために、どのような取り組みを行えば解決または軽減できるかという対応法を考えることです。訓練生の希望や想いをしっかりと確認し、この点を常に意識しながら訓練生の意志に沿った取り組みについて検討することが大切です。さらに、訓練を安定して受講し、その後の安定した職業生活につなげていくためには、訓

練生が自己の特性を理解し、対応法を身に付けることが大切です。そのためには、職員が情報収集することに終始するのではなく、訓練生が自己の理解を深めていけるよう、収集された情報を一緒に整理し検討する等、その過程を共有することが大切です。こうした取り組みにより、職員との信頼関係も深められ、その後の指導・支援が円滑に進められます。

3 ストレス・疲労について

導入期の訓練において、訓練生の特性について特に把握しておきたいこととして、健康管理・体調管理に関することが挙げられます。

精神障害・発達障害のある訓練生は、「感覚過敏」、「不安・緊張の強さからくる疲れやすさ」、「べき思考」、「完璧主義」、「ネガティブ思考」等の物事の捉え方のクセによってストレスを強めてしまう等の傾向に加え、訓練の開始直後は、「新しい環境への適応」、「初対面の人との関係構築」、さらに「新しい知識・技能の習得」等、慣れない場面が多く、ストレス・疲労を抱えやすい状況にあります。

図2-3にストレス・疲労の蓄積による影響のイメージ図を示します。

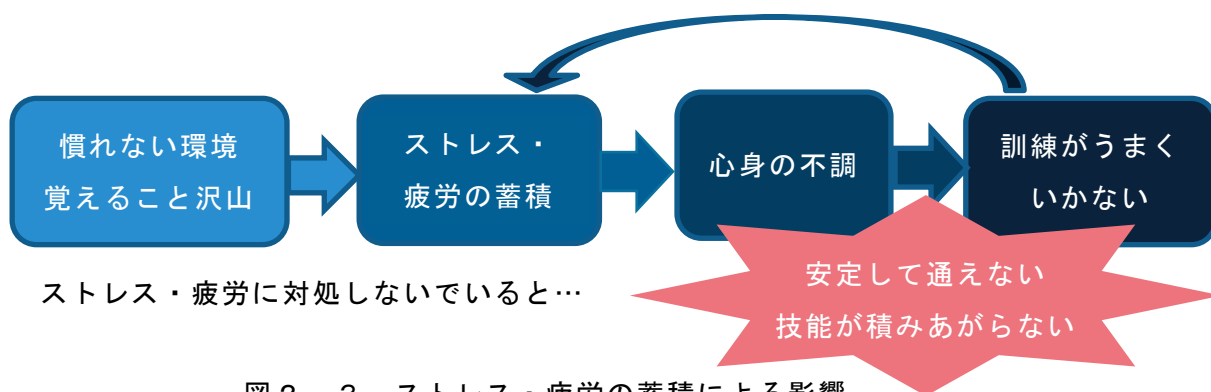


図2-3 ストレス・疲労の蓄積による影響

そこで、安定した訓練受講に向けて、ストレス・疲労についての自分の傾向を把握し、訓練場面におけるストレス・疲労への対処につなげていくための取り組みについて説明します。

導入期におけるストレス・疲労に関する取り組み

- ① ストレス・疲労のサインを知る
- ② ストレス・疲労への対処法を知る
- ③ 自分の傾向を振り返る
- ④ 訓練場面で実践する

なお、健康管理・体調管理に際し、精神障害は疾病と障害が併存することが特徴であり、治療との両立、疾病管理が重要となります。発達障害の場合にも、二

次障害で通院・服薬や、生活面・対人面の安定のためにカウンセリングや生活支援機関等を利用していることもあります。

入校前後に医療情報を確認して健康管理上の留意点を把握し、その後は医療機関等の関係機関とも訓練の状況を適宜共有して連絡・連携体制を確保しておき、体調や生活面等に変化が生じた際に適切に対応できるようにしておくことが大切です。

医療機関等の関係機関とのやりとりの主体は訓練生自身ですが、場合によっては、職員が訓練生と一緒に、あるいは同意を得たうえで直接やりとりを行うことも検討します。

(1) ストレス・疲労サインを知る

図2-4のように、誰しも①刺激が加われば、②ひずみが生じストレス・疲労状態となり、③心身の反応(サイン)が出るものです。サインに気づくことで、④平穏な状態に戻すために無理をしすぎないように気をつけることや、疲れを癒す等の対処につながられます。

大切なのは、ストレス・疲労が生じた時の心身の反応＝ストレス・疲労サインに早めに気づき、適切な対処につなげていくことです。そのためにも、訓練生自身がストレス・疲労のサインを把握しておくこと、そして自分に合った対処法を持っておくことが重要です。まずは、この点について訓練生に理解を促していきます。

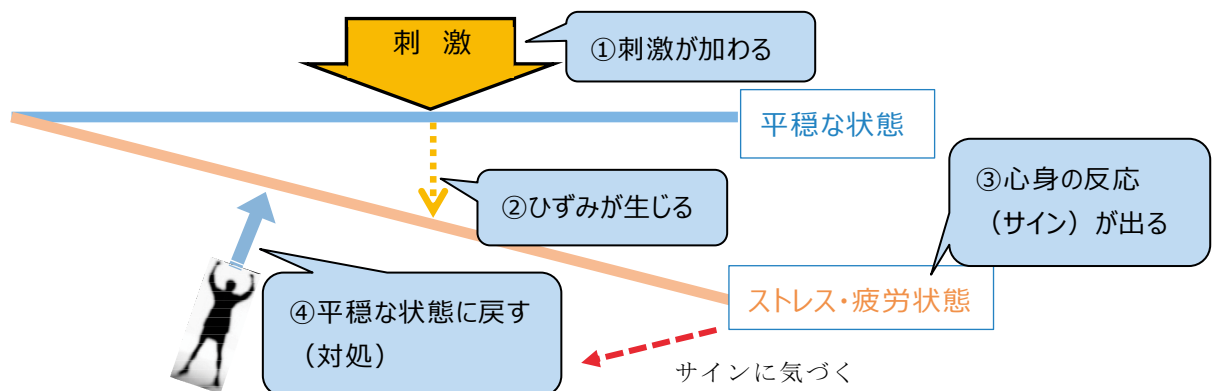


図2-4 ストレス・疲労サインと対処

(出典：田中ウルグエ京・奈良雅弘著：ストレスに負けない技術，日本実業出版社 p27, 2005 を改変)

ストレス・疲労のサインは人によって様々です。また、年齢を重ねるごとにサインの現れ方も変化するため、その時々自分自身のサインを知っておくことが大切です。特に、ストレス・疲労の初期段階でのサインを把握しておくことで、ストレス・疲労の状態を早めにキャッチし心身への影響が少ない段階で対処でき、蓄積を防ぐことができます。

ただ、心身の反応が出ていても、それがストレス・疲労のサインであると認識できていないこともあります。次のようなサインの例を示して気づきを促すのも良いでしょう。また、自分で気づくサインだけでなく、周囲から見て気づくものもありますので、双方から把握することが必要です。

ストレス・疲労のサイン（例）

- ・あくびが出る
- ・ミスが増える
- ・イライラする
- ・頭がぼーっとする
- ・能率が下がる
- ・周囲が気になる
- ・目が充血する
- ・独り言が増える
- ・ため息が出る
- ・肩がこる
- ・口調や話し方が変わる

※M-ストレス・疲労アセスメントシートより抜粋

（２） ストレス・疲労への対処法を知る

次に、図2-5のようなストレス・疲労への対処の流れと対処法の種類について理解を深めます。

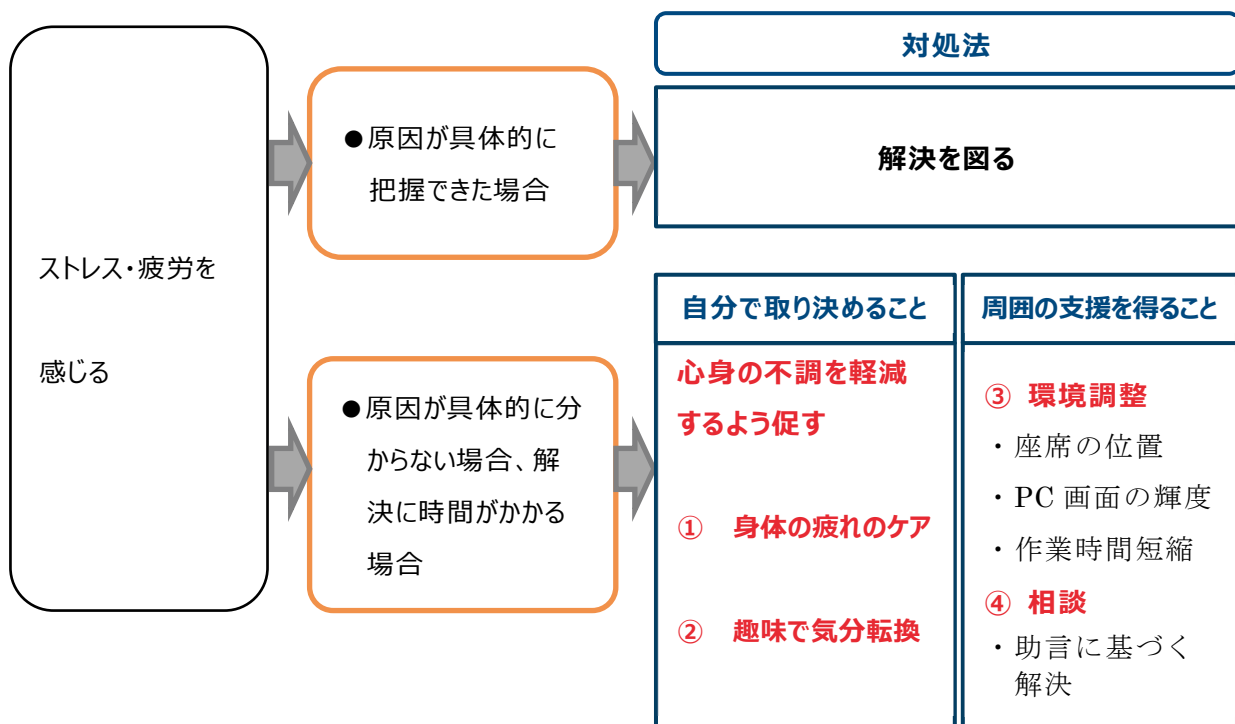


図2-5 ストレス・疲労への対処の流れと対処法の種類

ストレス・疲労の原因が具体的に把握できる場合には、その解決を図ります。しかし、原因が分からない場合や原因が分かっても解決に時間がかかる場合、解決自体が困難な場合もあります。そのような場合には、①まずは身体の疲れをケアしたり、②趣味で気分転換をしたりする等、心身の不調を少しでも軽減するように促すことが大切です。

ストレス・疲労のもととなる事柄を軽減するための③環境調整も重要です。例えば、音や明るさ等の感覚過敏がある場合には、「座席の位置を工夫する」、「PC画面の輝度を調整する」、「連続作業時間を短めに設定しこまめに休憩を入れる」等により対処できるでしょう。

また、④「誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが軽くなる」、「相談して助言をもらったりすることで解決につながる」等、周囲の支援を得ることも対処のひとつです。「どのような支援体制を有しているか」、「困った時に相談する相手はいるか」、「適切なタイミングでSOSが発信できるか」も重要になります。場合によっては、支援体制づくりや支援の活用の仕方を訓練生自身が身につけることも必要になります。

もちろんストレス・疲労には日頃からこまめに対処し、蓄積しないようにすることが基本です。自分でできるリラックス法や休憩を取り入れ、蓄積を予防することが大切です。

ただ、ひとたび訓練が開始されると、様々な刺激・負荷がかかります。特に、訓練開始直後は、「意気込み」、「緊張」、「不安感」等から必要以上に力が入り過ぎていて訓練生も多く、ストレス・疲労が溜まってしまいがちです。

あらかじめ、図2-6のようなリラクゼーションや休憩の取り方を紹介し、ストレス・疲労を軽減したり、蓄積を予防したりできるように、作業の合間や帰宅後等にリラクゼーションを試してみるように声をかけるとよいでしょう。なお、リラクゼーションの例については、巻末の資料編にも掲載しておりますのでご参照ください。

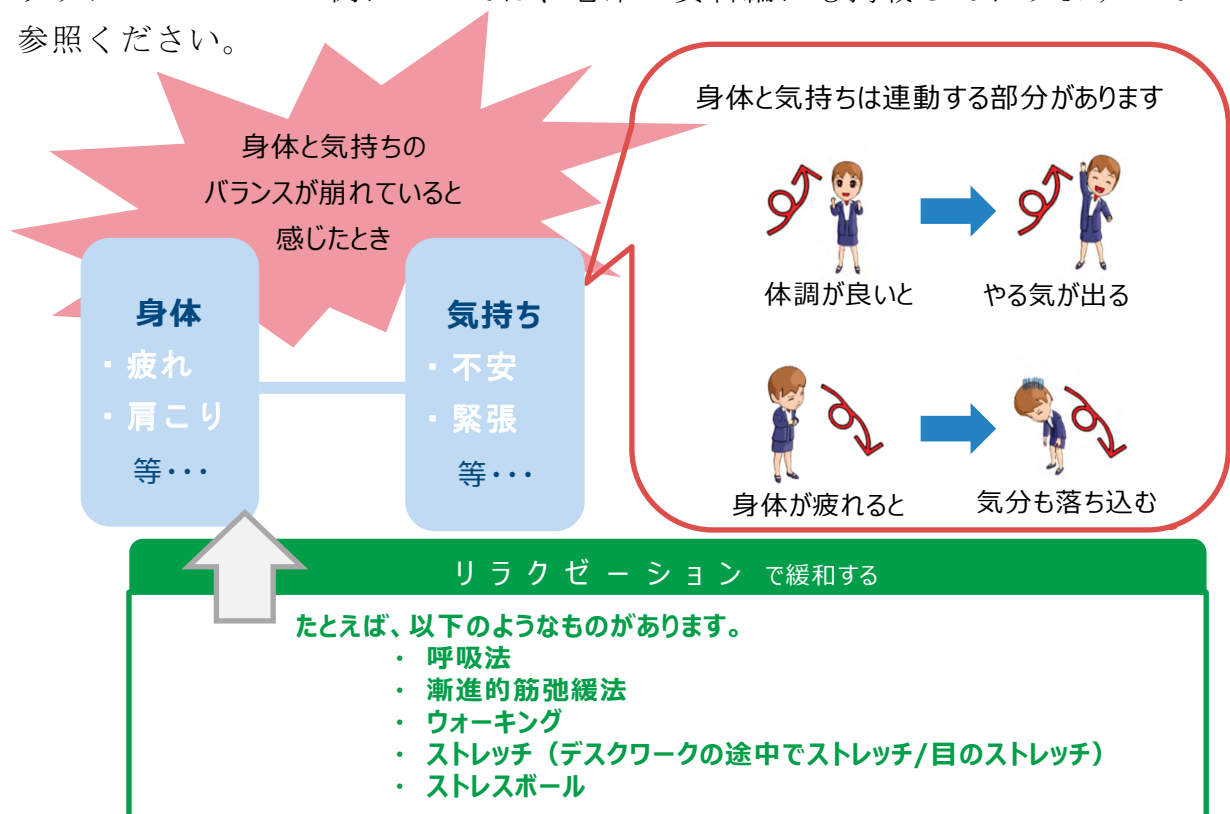


図2-6 リラクゼーションとは

(3) 自分の傾向を振り返る

自分がどんなことにストレス・疲労を感じやすいのか（苦手な場面や戸惑いやすい事柄）、その時の心身の変化を振り返ります。併せてストレス・疲労を感じない、あるいは軽くなるのはどんな時かについても整理します。これにより体調面・作業面・対人面等、様々な角度から自分の傾向を知ることができます。

イ これまでの経験を振り返る

これまでの経験（学校生活や職業生活、日常生活等）をもとに振り返ることで自身の傾向を把握します。図2-7のようなシートを用いることも有効です。

| ストレス・疲労を感じる場面や状況は？ | その時の心身の変化は？ | その時に自分がとる対処は？ | 対処した結果は？ |
|---|--------------|---------------|----------------------|
| 作業の途中で話しかけられたとき | イライラ、混乱 | うまく対処できない | 作業効率が落ちる ミスが出る |
| 長時間、パソコン作業をするとき | 肩がこる、頭があつくなる | ストレッチ、深呼吸 | 頭がすっきりする 続けて作業できる |
| ストレスや疲労を感じることなく(意欲的に)作業ができるのは？ | | | |
| 人の話し声あまり聞かえず、黙々と取り組める環境。動きのある作業。マニュアルに沿って進められる作業。 | | | |

図2-7 M-ストレス・疲労アセスメントシート（一部抜粋・改変）

ロ 生活習慣や余暇について振り返る

ストレス・疲労の影響を相互に受けやすい生活習慣や余暇の過ごし方等を掘り下げていくことで、自身の傾向に気づくこともあります。

例えば、普段の生活習慣について図2-8のようなシートに記入してもらい、それを訓練生と職員と一緒に振り返ってみます。記入内容をもとに、「普段の習慣が変化するのはどんな時か」、「どんな変化があるか」等を丁寧に確認していくことで、ストレス・疲労の要因やサインを把握できることがあります。

取り組み紹介

訓練生にあらかじめ生活習慣に関するワークシートを記載してもらい、それを職員と一緒に整理します（図2-8参照）。単に記載内容を確認するだけでなく、職員とのやりとりを通して、自分の傾向に気づけるように促していきます。

次頁の例では、やりとりのなかで「ストレス・疲労要因＝仕事を立て込む、慣れないことを任せられる」「ストレス・疲労サイン＝寝る時間が遅くなる、食欲が落ちる、イライラ、タバコの本数が増える、外出が億劫になる」、「リラックス法＝自転車で出かける、身体を動かす」ということが改めて整理されました。一方で、今もっているリラックス法だけではストレス・疲労に上手く対処できていないことにも気づきを得られ、今後の課題・目標も確認できました。

また、どのようなときに心身がリラックスできているのかを整理することが、自分の対処法を見つけていくヒントにもなります。

※吹き出しは訓練生と職員とのやり取りの例

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| 1日の生活リズムを教えてください | 起床 就寝 平均睡眠時間 | (職員) どんな時に変化しますか? |
| 生活リズムが変化することがありますか | イ 大体一定している <input checked="" type="checkbox"/> 時々崩れる ハ 殆ど一定していない | (訓練生) 仕事が忙しかった時。自分の時間も欲しいので寝る時間が遅くなります |
| 眠れないこと、目が覚めることがありますか | イ 頻繁にある <input checked="" type="checkbox"/> 時々ある ハ 殆どない | (職員) どんな時に変化しますか? |
| 食欲はありますか | イ いつも食欲がある <input checked="" type="checkbox"/> 時々、食欲がなくなる ハ いつも、あまり食欲がない | (訓練生) 慣れない事を任された時や仕事が立て込んでいた時は食欲が落ちました |
| 食生活は規則的ですか | <input checked="" type="checkbox"/> 毎日、ほぼ同じ時間帯に <input type="checkbox"/> 時間は不規則だが、ほぼ ハ 食事を抜いたり、偏食が多 | (職員) 本数の増減はありますか? |
| タバコを吸いますか | <input checked="" type="checkbox"/> 吸う(1日 本位) <input type="checkbox"/> 吸わない ハ 止めた | (訓練生) やらなければならないことが立て込んでいる時はイライラして、タバコの本数が増えます |
| お酒を飲みますか | イ 飲む(週 日位 量は 位) <input checked="" type="checkbox"/> 飲まない ハ 止めた | |
| スポーツをしていますか(散歩やストレッチも含む) | イ 定期的に行っている <input checked="" type="checkbox"/> 気がむいたらする ハ 殆どしない | |
| リラックスしているとき、幸せを感じる時はどんなときですか? | <input checked="" type="checkbox"/> お風呂に入っているとき <input checked="" type="checkbox"/> タバコを吸っているとき ・子どもと遊んでいるとき ・マッサージ等をうけているとき ・特にない ・コーヒー、お茶を飲んでいるとき ・食事をしているとき ・おしゃべりしているとき <input checked="" type="checkbox"/> 趣味の活動()をしているとき ・分からない | |
| 余暇の過ごし方は? | | (訓練生) そういえば、上手くいかないことが続くと、出かけるのが億劫になって家で過ごすことが多くなります |

(訓練生) 週末は、自転車で出かけて適度に身体を動かすようにしています

(職員) では、週末は外出することが多いですか?

図 2-8 シートを使った振り返り例
※M-ストレス・疲労アセスメントシートを改変

(4) 訓練場面で実践する

上記の取り組みを通してストレス・疲労について訓練生自身が学び、自分の傾向を把握することによって、自分のストレス・疲労のサインや対処法を理解できたとしても、「環境的要因」、「訓練生の心理的な影響」等により、訓練の場面で上手く対処法が活用できないこともあります。そこで、導入期に訓練の中でストレス・疲労への対処（ストレス・疲労のサインに気づき、対処法につなげる）を実践する取り組みが大切になります。

エピソード

自分はいくら頑張っても疲れてしまいがちなので、作業の合間にこまめに席を立て外の空気を吸う等の休憩を入るようにしたいと話していた訓練生Aさん。

ところが、実際の訓練では途中で休憩を入れる素振りはなく、また、全体休憩になっても席を立たず、PC画面を見て過ごしていました。

気になった職員がAさんに声をかけたところ、「疲れは感じていたが、周りが集中して作業しているので休憩を挟みづらかった」、「休憩しようにもどこでどのように過ごしたら良いか分からなかった」と話してくれました。

さらに、対処法を実践する訓練場面で新たなストレス・疲労の要因やサインが把握できることも多く、それが新たな対処法の検討にもつながっていきます。

エピソード

作業中、イライラした様子の訓練生Bさん。普段にはないケアレスミスもあつたため、気になって声をかけてみました。

じっくりと話を聞いてみると、作業中、隣で他の訓練生と話している職員の声が気になっていたとのこと。確かにその日は、Bさんの隣の席の訓練生が前日に欠席したため、個別に説明を行っており、いつもとは異なる状況であったことが分かりました。

Bさんは、職員と話をするうちに、その日に限らず周囲の声や音で集中しづらい時があること、そのような時は気持ちが落ち着かなくなり、ミスが出やすくなるという自分の傾向に気付きました。

そこで、職員と一緒に対処法を考え、周囲の声や音が気になって集中しづらい時には、①深呼吸をして気持ちを落ち着ける、②一旦席を外して気分転換することをまず試してみることにしました。そのうえで、場合によっては、③耳栓等の使用も検討することとしました。

このエピソードのように、困っていること等を相談できる体制を整えておくと、どのようなことに困っているのかを訓練生と職員がお互いに把握することができ、具体的な対策を早めに講じることができます。さらに「相談する」効果を訓練生自身が実感できることにより、ストレス・疲労の対処法の幅が広がる可能性もあります。

導入期の訓練では、訓練生は新しい環境に身を置きながら初めての作業や人間関係の構築に取り組むという、まさに就職直後の状態に近い形で自己理解を深めることができる絶好の機会となります。

この時期は、環境の変化が大きく、ストレス・疲労を感じやすい時期でもあります。その時の気分や体調の変化を細かく捉えておくことでストレス・疲労のサインの把握につながります。訓練生だけでは把握しきれないサインも、職員が客観的に観察した状況を伝えることで、訓練生自身の気づきにつながられます。

また、この時期に不安や戸惑いを感じたことについて詳しく分析することで、ストレス・疲労の要因、つまり自分の苦手な事柄や環境等を把握することにもつながります。さらに、どのような対処を行うとストレス・疲労が軽減されるか試すことによって、自分に合った対処法を見つけていくことができます。

4 自己理解を深めるために

訓練生が自分にとって「意欲的あるいは円滑に取り組める作業内容」、「環境は何か」、「困っていることや作業のやりにくさを感じやすい状況はどんなものなのか」、つまり、ストレス・疲労が少ない又は多い状況を把握・整理していくことは、「体調面」のみならず、「作業面」、「対人面」、「環境面」等、様々な角度から自分の特性を理解していくことにつながります。また、困っていることや作業のやりにくさを感じる状況に対して、それを軽減するための方法、つまり、ストレス・疲労への対処法を知ることにより、さらに自己理解を深めていくこととなります。

自己理解を進めていく取り組みは、職員が訓練生の特性を把握してそれを一方的に伝えるのでは上手くいきません。面談や訓練場面で得られた情報等を訓練生と共有し、訓練生自身の気づきを大切にしながら取り組むことが大切です。

しかし、自分や周囲の状況（特に目に見えない事柄）を客観的に把握することや、個々の事象を適切に関連付けて整理・理解することが苦手な訓練生もいます。その場合、日々の取り組みで気づいたことや学んだことを積み上げていくことが難しく、自己理解も深まりづらくなります。

そこで、訓練生自身が取り組みの手応えを得ながら、自分の特性や自身に合う対応法について理解を深めていくための留意点を説明します。

自己理解を深めるために

- ① 取り組みの意義や目的・目標を明確にする
- ② 取り組みの過程を丁寧に振り返る
- ③ 振り返りの方法を工夫する
- ④ できていること、強みに着目する
- ⑤ 環境的要因との関連性を整理する

(1) 取り組みの意義や目的・目標を明確にする

「自分のことを知ることがなぜ重要なのか」、「なぜストレス・疲労への対応が大切なのか」等、これから取り組むことの意義について最初に説明することが大切です。訓練生の希望や目標に照らしながら、安定した訓練受講や職業生活と結びつけて説明することで、訓練生自身が取り組みの必要性を理解し、その取り組みを希望することが重要です。

説明に当っては、図2-9のような取り組みの意義・目的を明確するための説明資料を活用し可視化することが有効です。

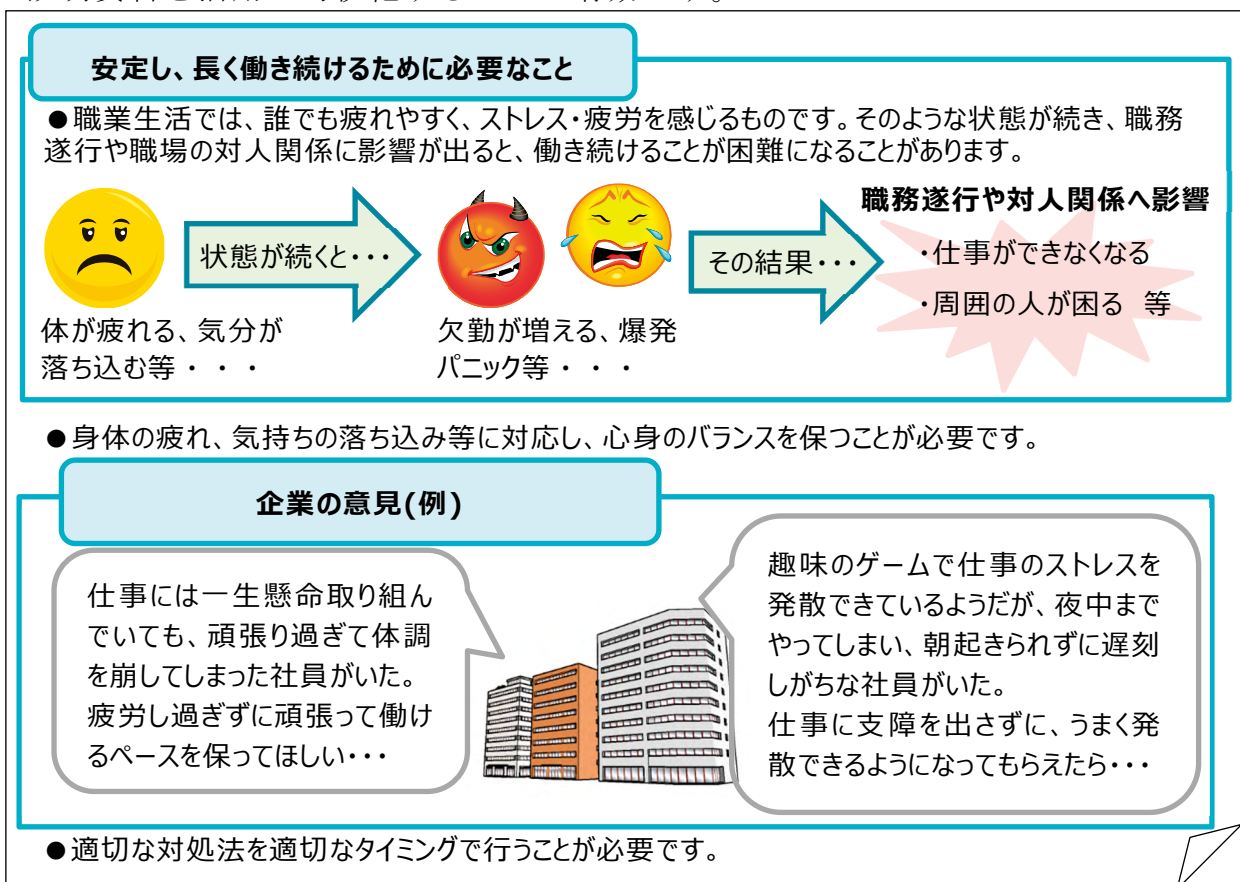


図2-9 取り組みの意義・目的を明確にするための説明資料の例

また、「自分のストレス・疲労のサインを把握する」、「自分に合った対処法を探す」等、今何に取り組んでいるのか、訓練生と職員間でその都度目標を具体的かつ明確にしておきます。

この過程を経ることで、訓練生自身が主体的に取り組むことができ、意欲も維持しやすくなります。

(2) 取り組む過程を丁寧に振り返る

図2-10のように訓練生との①相談により目標や課題を設定し、②対処法を検討・決定し、実際に日常生活や訓練の場面で③実践し、その体験をもとに①相談により振り返ることが大切です。振り返りの結果、さらに「よりよくしたい点」があれば、それに対して具体的な対処法を検討して実践する、ということを繰り返していきます。

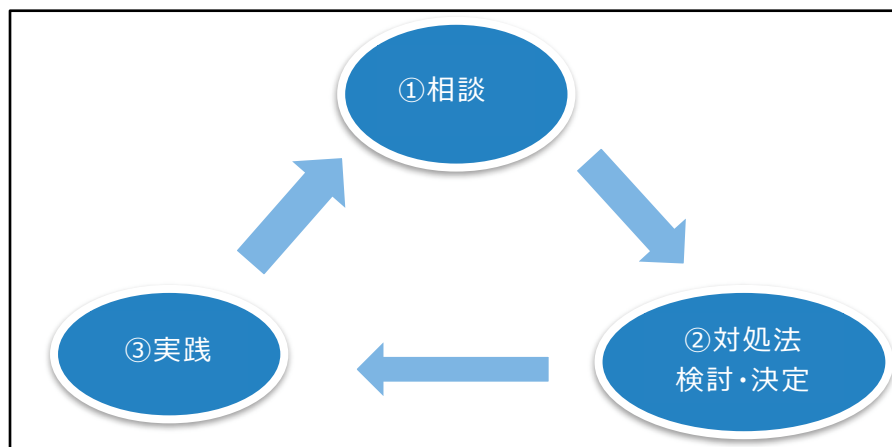


図2-10 振り返りの過程

エピソード

- | | |
|-----------|--------------------------|
| ①-1 相談 | 同じ作業を長時間続けると疲れの影響で眠気が生じる |
| ②-1 対処法検討 | 眠気を感じたらストレッチをする |
| ③-1 実践 | 訓練の作業場面でストレッチをする |
| ①-2 相談 | もう少し早い場面で対処したい |
| ②-2 対処法検討 | タイマーを使って時間を決めてストレッチをする |
| ③-2 実践 | 訓練の場面で実践する |

振り返りの際は、まず訓練生の話をよく聴くことが大切です。職員の憶測や決めつけにならないように事実や状況を整理しながら、訓練生が「どのように考えたのか」、「どのように感じたのか」等もしっかりと確認します。これによって適切な対処法を検討することができるとともに、訓練生自身が自分に問いか

けながら自分の言葉で説明することにより、自身での気づきが得られていきます。

また自己理解を深めていく取り組みは、訓練生にとって心理的な負担がかかるものです。結果だけでなく、取り組む過程を細かく職員と一緒に振り返ることで、一人で抱え込まなくても良いという安心感にもつながります。

(3) 振り返りの方法を工夫する

自分のことを客観的に捉えることや、複数の情報を関連付けながら整理することが苦手なために、振り返りが上手くできない訓練生もいます。また、「一度試してみたが効果を感じられなかったので、自分には合わない」とすぐに結論づけてしまう訓練生もいます。一度では上手くできないことも、継続することで効果が感じられる場合もあります。

そこで、訓練生が日誌等に日々の訓練の状況を記録し、可視化して取り組みの結果を残していくことも一案です。積み重ねた記録をもとに振り返ることで、取り組んだ結果を客観的に捉えなおすきっかけにもなります。これにより、自分の傾向を正しく把握し、適切な対処法を検討できるだけでなく、取り組みの手応えを感じやすくなり、訓練生の意欲の向上にもつながります。

さらに、訓練生ごとに振り返りの方法を工夫することも重要です。

例えばストレス・疲労は、完全になくすことが目標ではなく、少しでも軽減できればその対処法は効果があったというように捉えることで、自分に合った対処法の幅を広げていくことにつながります。しかしながら、なかには「完璧に解決してしまわないとダメだ」と極端に捉えてしまっている訓練生もいます。こうした場合には、図2-11のように「休憩のタイミング」、「休憩時間」、「休憩前の疲労のサイン」、「休憩の取り方」、「休憩後の変化」等を記録し、休憩の取り方による変化を確認する方法が有効です。



| | 休憩前の、疲労のサイン | 休憩のとりかた | 休憩後の変化 |
|------------------|-----------------------------------|--|--|
| ① 休憩 (5分) | 眠くなった ボーッと became 集中できなくなった | 環境 作業室を出た 過ごし方 トイレを済ませた 顔を洗った | 楽になった <input checked="" type="radio"/> 少し楽になった 変わらない しんどくなった (辛くなった) |
| ② 休憩 (50分) | 特になし | 食堂でみんなとお弁当を食べた 食後は一人でソファーに座り、 携帯を見た | 楽になった 少し楽になった 変わらない <input checked="" type="radio"/> しんどくなった (辛くなった) |
| ③ 休憩 (2分) | ミスが出た 目が疲れた | 環境 その場で 過ごし方 目のストレッチ、 ツボ押しを行った | 楽になった 少し楽になった <input checked="" type="radio"/> 変わらない しんどくなった (辛くなった) |

図2-11 日誌を使ったストレス・疲労の見える化の例

(4) できていること、強みに着目する

振り返りを行う際、訓練生も職員も「できていないこと」や「苦手なこと」だけに目が行きがちですが、「できていること」、「得意なこと」をしっかりと確認していくことが重要です。

例えば、ストレス・疲労を感じずに円滑に訓練を進められる環境や作業内容を整理することで、その訓練生の「できていること」、「得意なこと」が確認できます。

この場面を参考にして「できていること」、「得意なこと」あるいは訓練生の特性を「強み」として他の場面でも活かせる対処法の検討も有効です。

ストレス・疲労を感じても、「対処法によって上手く乗り越えられた場面」を振り返ることで、訓練生は実践した対処法が適切であることを確認できるとともに、「できていること」に気が付き、自信を持つことができます。

図2-12のような「生活記録シート」を活用すると、訓練生と職員が記入内容を一緒に確認し、相談できるため、同じテーマや目標に取り組む共同者という意識が持ちやすくなり、より訓練生に寄り添って気づきや主体性を引き出すことができます。

| 月/日 () | 生活記録 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 気分 | | 帰宅後に 行ったこと | | |
|-------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|---------------|--|----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 昨日は 1. 眠れた 2. ぶつづ 3. 眠れな かった | 1.嬉しい 3.リラックス 5.怒り 7.憂鬱 9.心配 | | 2.楽しい 4.悲しい 6.いろいろ 8.緊張 10.その他 | |
| 1/21 (月) | ■ | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 8 & 9 | 6 & 8 | 読書 |
| 1/22 (火) | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 8 | 8 | ゲーム | |
| 1/23 (水) | ■ | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 8 & 9 | 6 & 8 | 読書 |

図2-12 生活記録シートの例

エピソード

訓練の時間にうとうとしてしまうことが度々見受けられたCさん。夜、なかなか寝付けず睡眠時間が少ない日が度々あるようです。主治医とも相談して服薬しているものの、寝付きが良い日と良くない日があります。睡眠前の刺激を控える、食事や入浴の時間を変えてみる等の提案をするものの、「それはすでに行ったことがある」と消極的です。「これまでいろいろ試してみても上手くいかなかった」と、あきらめの色が濃く見えます。

そこで、睡眠や食事等の生活の活動を記録することとしました。

記録を確認すると、十分に睡眠が取れている日は、帰宅後すぐに入浴していること、寝る前の時間は読書をして過ごしていることが多いことが分かりました。

Cさんは「生活の活動を記録することで、気が付かなかった対処法を見つけることができ前向きになれた」と徐々に自分の良い習慣に着目して意識的に生活の中に取り入れるようになりました。

振り返りの際、職員にはその意識はなくとも、訓練生は「問い詰められている」、「一方的に指摘を受けている」と感じてしまうことがあるので、決してそうした意図で話しているのではないことを理解してもらえるような配慮が必要です。

(5) 環境的要因との関連性を整理する

環境や周囲の関わり方によって、訓練が円滑にできる場合もあれば、苦手さが目立ってしまう場合もあり、環境的要因の影響も見逃せません。

「作業環境」、「作業内容」、「職員の指示の出し方」、「声の調子」、「物理的距離」等、その訓練生にとって安心できる環境や関わり方を確認する等、環境的要因も合わせて整理・把握していくことが重要です。

エピソード

訓練中、疲れてくるとイライラを表情や行動に出してしまいやすいDさん。疲労とイライラの関連については振り返りにより十分に理解しているものの、疲労のサインに気づけずイライラを表出してしまう様子でした。

そこで、イライラが出なかった作業内容や時間帯についてDさんと一緒に振り返りを行ったところ、黙々と行える組立作業ではイライラ表出が殆どないこと、休憩後1時間程度は比較的安定して作業に取り組んでいることが分かりました。

また、休憩時の過ごし方について記録をとってもらったところ、絵を描いて過ごすすと頭がすっきりした感覚になることが多いことが分かりました。

そこで、1時間に1回は小休憩を挟むこと、特にすっきりさせたいときは休憩中に絵を描いて過ごすことを習慣として取り入れていくことにしました。

ここまで、円滑な訓練受講に向けて、訓練生の特性把握や自己理解の進め方についての取り組みを説明してきました。

訓練生は、特性把握や自己理解を日々の訓練場面での出来事をもとに、様々な気づきを得ながら深めていきます。また、単に特性を把握するだけでなく、どうすれば上手くいくのかの工夫や対応法とセットで整理していけるよう職員が促すことが大切です。

しかし、訓練生のなかには刺激や環境変化が大きすぎると、そもそもの疲れやすさや変化への弱さから急激にストレス・疲労が増大し、体調を崩したり、大きく不適応を起こし、体調面の回復が難しくなることがあります。このため、導入期の訓練では、負荷は緩やかにし、その影響を確認しながら、必要な対処法を講じつつ徐々に負荷を高めていくような訓練環境の設定が望まれます。

こうした導入期の訓練環境設定は、訓練生のストレス・疲労に配慮するだけでなく、刺激がある程度統制されることから、困っていることの背景を把握しやすく、安心して色々な対処法を試せる利点があります。さらに結果や効果が分かりやすいため、訓練生も手応えを感じやすくなります。

ただ、自己理解を深めていく過程では、困っていることや作業のやりにくさに訓練生は向き合うことになり、心理的な負担が伴うものであるため、振り返りの際に限らず、職員は日々の訓練場面において、訓練生の工夫や対応によって生じた変化を丁寧に捉え、場合によっては試みたこと自体を評価し、再度検討する等、訓練生が安心感を得ながら取り組めるように対応することが大切です。さらに、こうした取り組みを通じて職員の「訓練生のことを理解しよう」とする姿勢が訓練生に伝わり、その後の訓練を円滑に進めるための信頼関係の構築にもつながっていきます。