＜精神・発達障害者　就労定着支援＞

SPISふたつの事例

一般社団法人 SPIS研究所
宇田　亮一

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

● SPISとは？

当事者のセルフチェックを起点にし、職場の上司・同僚との本音の対話を通じて関係強化を図り、心が通うチーム、成果のあがるチームづくりを目指します

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

● SPIS　3つの特徴

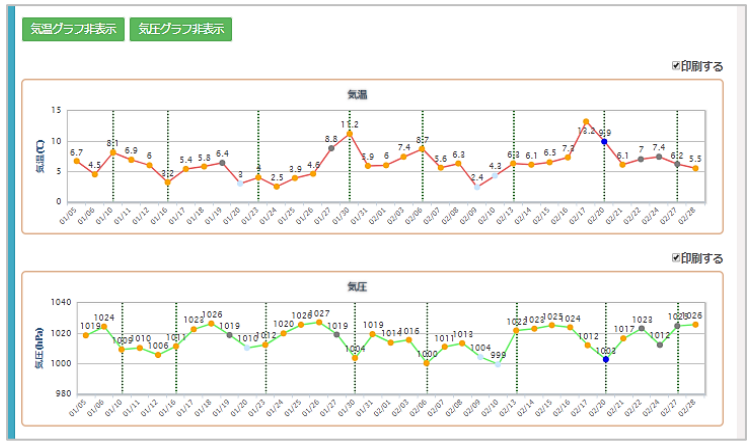
SPIS
Supporting People to Improve Stability

セルフチェックと自己開示

① 体調面、精神面の状態を日々、簡単なフォームの日報に入力します

見える化

② 自己評価点の推移は、グラフ表示機能によって簡単に「見える化」できます。



三者の対話

③ 自由記載のコメント欄で日々のできごとや感情を共有します。

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例A】

当事者評価 よくない(1) – よい(4)		
	目覚めはよかったか	4
	睡眠の質	2
	手のいじりはあったか	2
	息が荒かったか	2
	仕事のミスはあったか	4
	対人関係のストレス	2
	集中できたか	3
	整理整頓はできたか	2
当事者コメント 07/21変更	数値で表す欄がどっちがいい方か忘れてしまったので4をいい方にしています。 今日は、目覚めは良かったのですが、朝5時頃に起きてしまったので質は2にしました。 しかし仕事は調子良く出来ました。 これからよろしくお願いします。	

＜セルフチェック項目＞評価項目を自由に設定できる。

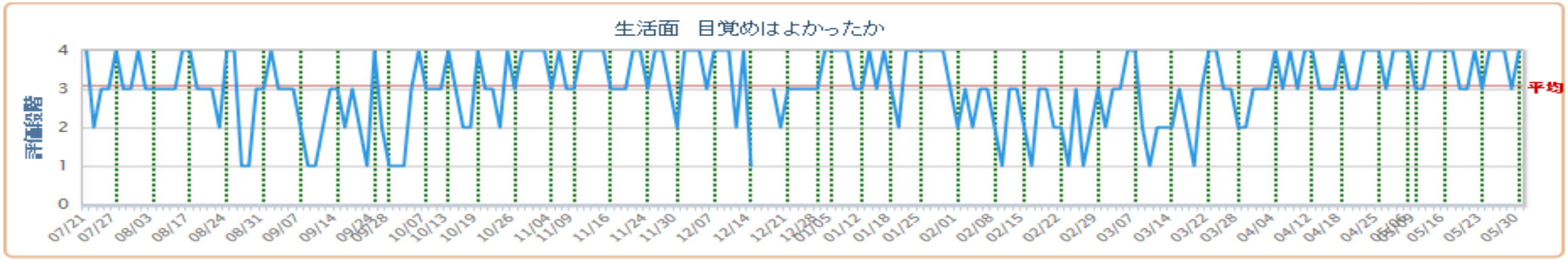
折れ線グラフの波を観察することで、調子の上下を判断する。

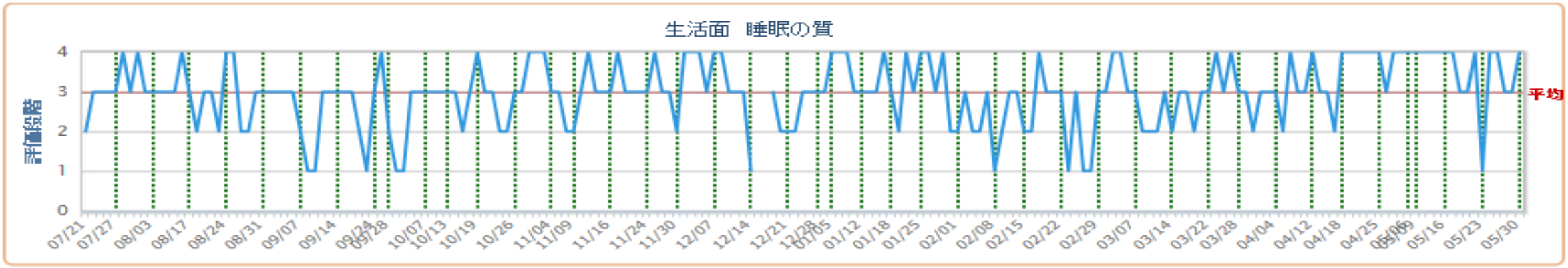
短期では曜日や天気によって、また長期では季節によって変動が認められるケースがある。

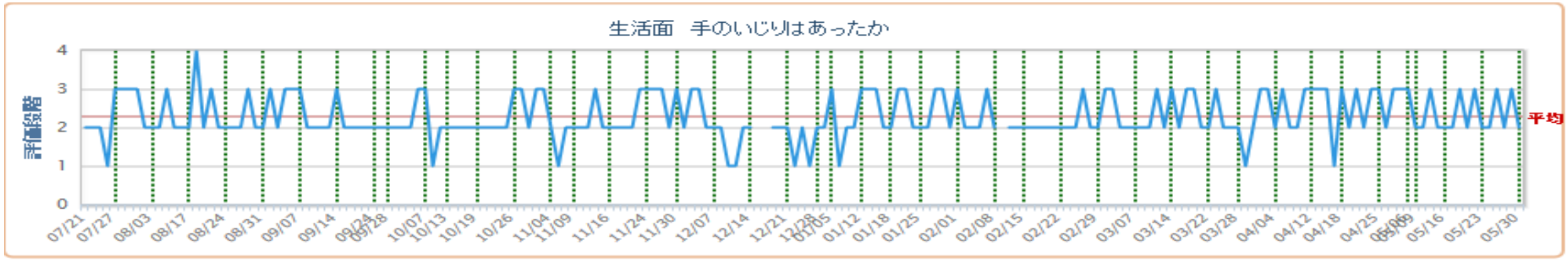
＜意見・感想欄＞
当事者が定性情報を記入する

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例A】

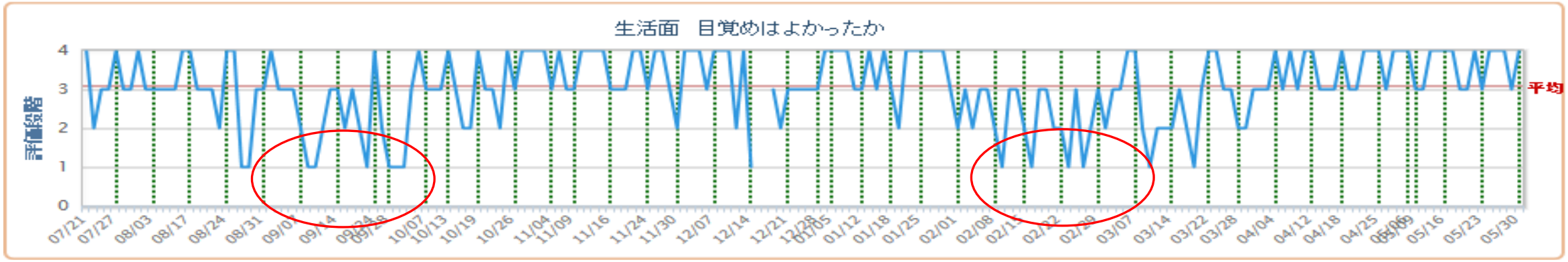


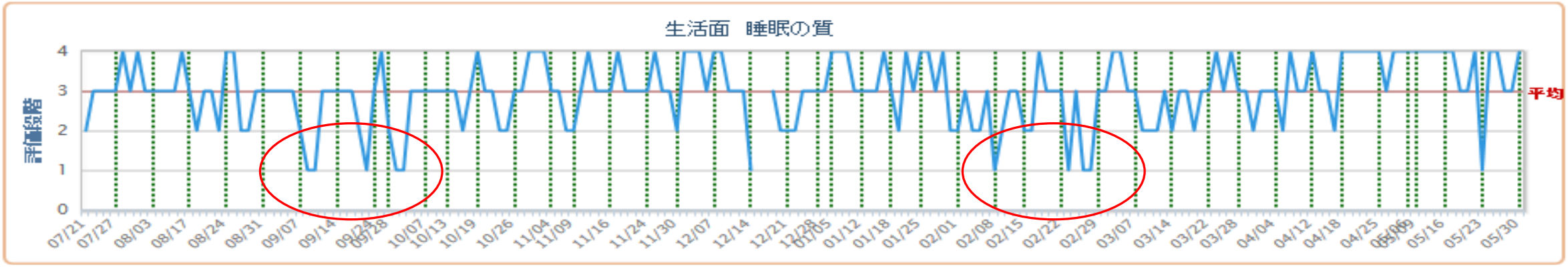


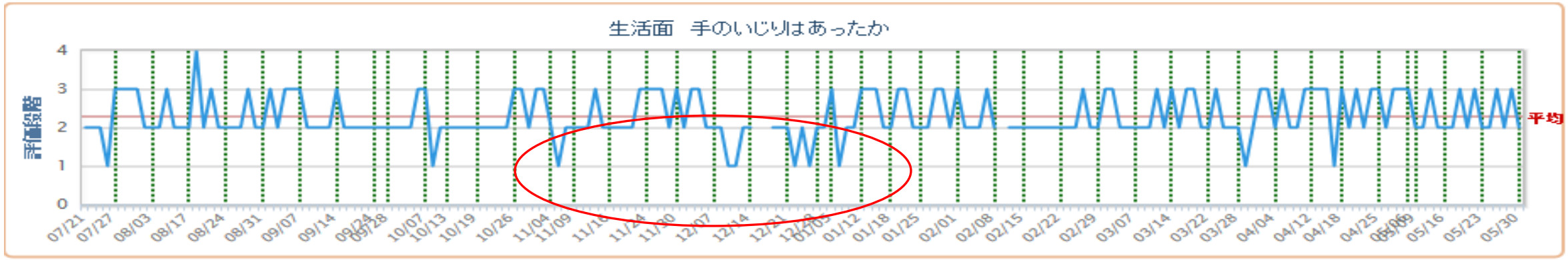


Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例A】







Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例B】

当事者評価 よくない(1) – よい(4)	過集中	1
	自分の体調に気づかない(特に疲れ)	3
	対人関係のストレスで負荷がかかる	3
	人の言葉が突き刺さったか	1
	人の行動・言動で悪い影響を受けたか	1
当事者コメント 06/04変更	今日は気分の落ち込みもなく、穏やかに過ごせました。 午前中、人のパニック状態を見て、少し気分が落ちてしまいましたが、上手く気持ちを切り替えることができました。仕事面では、ZZ明細書の発送業務で過集中してしまい、疲れました。作業ペースは落とせるようになってきたので、今度は集中しすぎないように、上手く息抜きしながら、仕事をする術を身に着けたいです。	
担当者→当事者コメント 08/11変更	「お互いさまの気持ち」で、心が落ち着くといいですね。影響されつつも切り替えができたことは、自信をもってください。自分のペースを保ってくださいね。	
支援者→当事者コメント 08/10変更	午前中、気持ちの切り替え、いい感じでできましたね。あと、過集中もホントに上手く息抜きできるといいですね。今後も仕事術を身につけることを意識していきましょうね。	

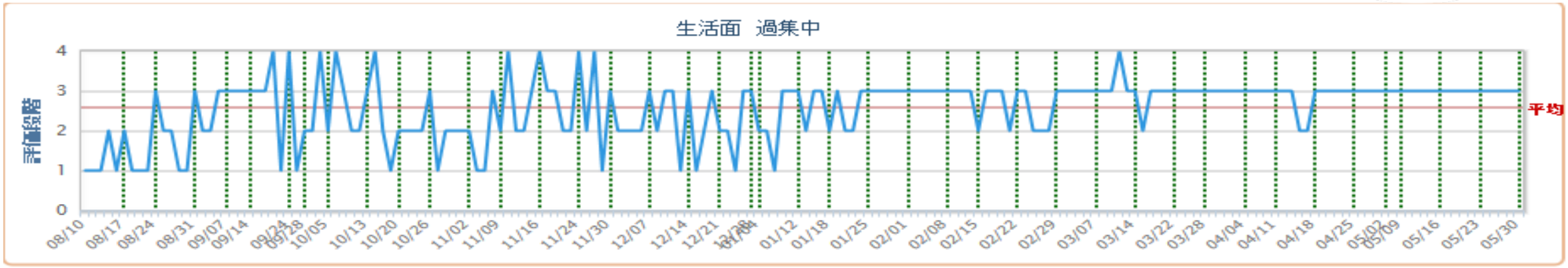
当事者

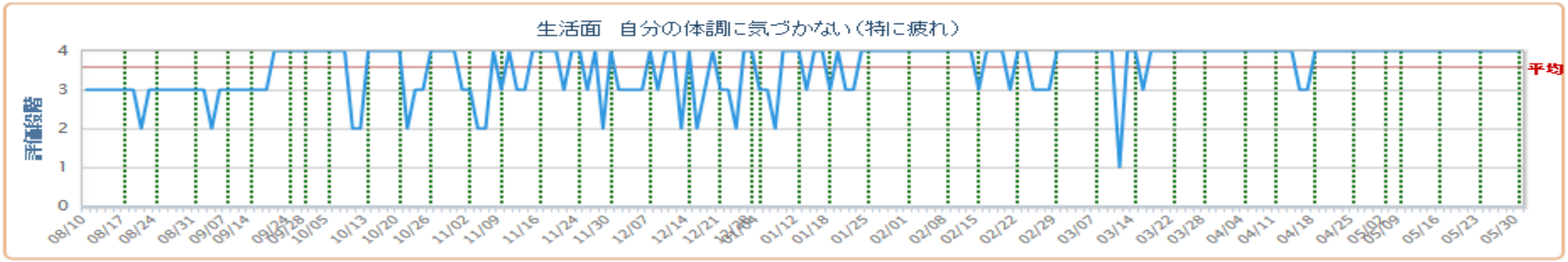
職場担当者

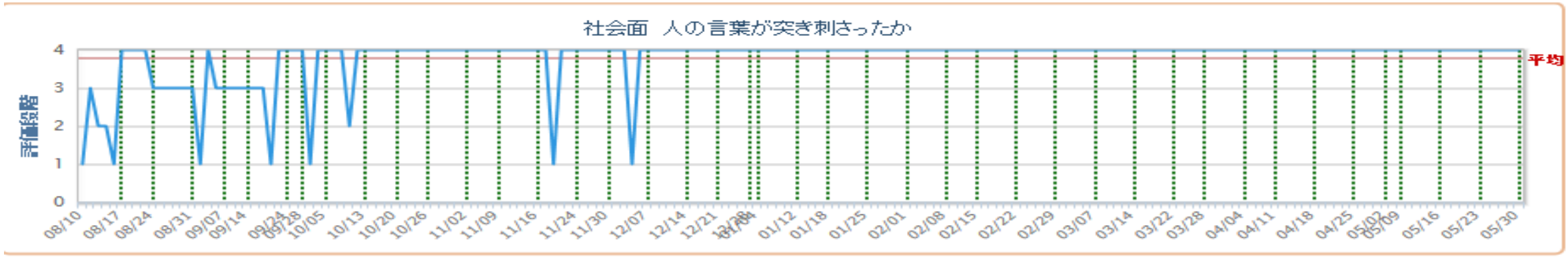
外部支援者

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例B】

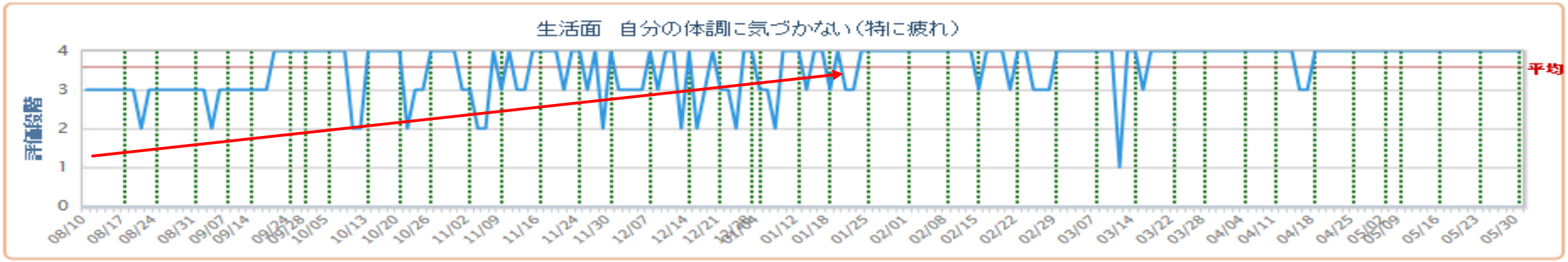


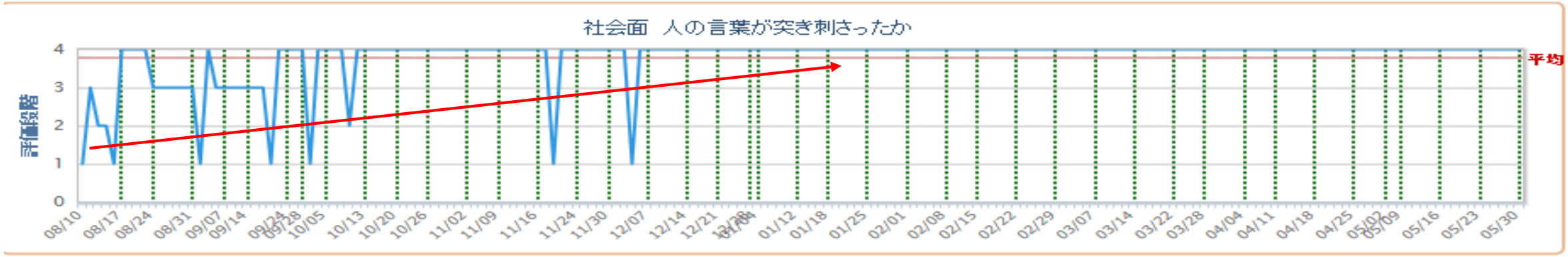




Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例B】





Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

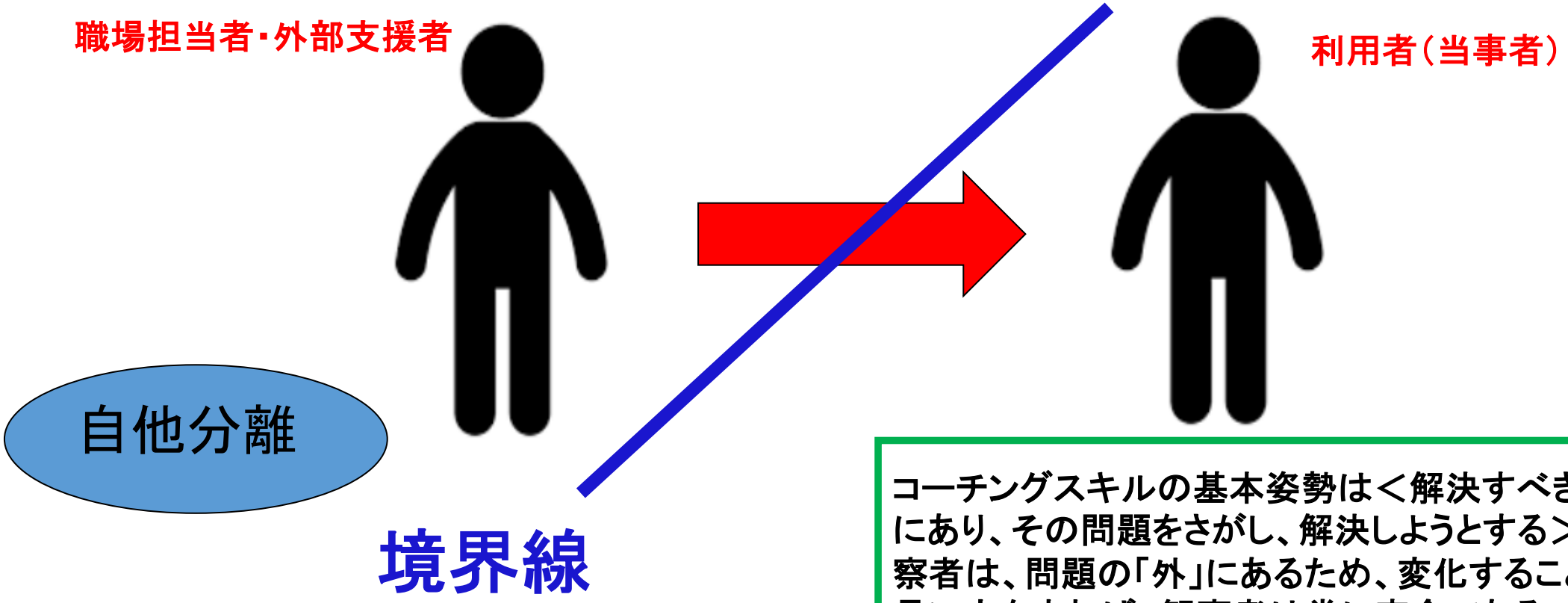
【事例B】当事者と職場担当者との対話(1)

月日	当事者(Bさん)　意見・感想論	職場担当者(Mさん)コメント
7月 12日	今日は週半ばだからか、ものすごく疲れを感じた。ほぼ気力で仕事をしているような感じだった。他の人のがなっている声が頭に響いてすごくぐるぐるした。何も考えずに仕事をしていても耳に入ってきてしまい、非常に不快である。	確かに不快と感じることもありますね。ただ、Bさんが全て受け止める必要はありません。自分の気持ちが重ならないよう、切り換え術を探していきましょうね。
7月 13日	先週・今週と、暑い日が続いたためか、非常に疲れており、なおかつ疲れが抜けきらず、疲労困憊である。そのせいで元気な時なら取り込まずに済む他人の行動・言動の悪影響をもろに受けてしまい、とてもつらい。調子が悪いのは時期的なものだと割り切って、エネルギーを使いすぎないことを心掛けたい。	切り換えの方法を自分から発信してください。時には割り切りも必要です。ペースはしっかり守りましょう。
7月 14日	今日は同僚が自分のいるところで「Bさんの仕事のやり方に疑問を感じる」と管理者に相談して、正直感じが悪かった。自分のいないところで言ってくれればいいのにと思った。ものすごく頭にきて、何度か言い返してやりたいと思ったけれど、抑えられた自分を褒めてあげようと思う。	お疲れ様でした。我慢することではないですが、ぶつかることで傷つくなら、抑えることも有りです。まず、どんな時も一呼吸おいてから、ゆっくり考えることができるといいですね。

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例B】当事者と職場担当者との対話(1)

＜コーチングスキル＞



コーチングスキルの基本姿勢は＜解決すべき問題は当事者にあり、その問題をさがし、解決しようとする＞ことにある。観察者は、問題の「外」にあるため、変化することはない。違う言い方をすれば、観察者は常に安全である。

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

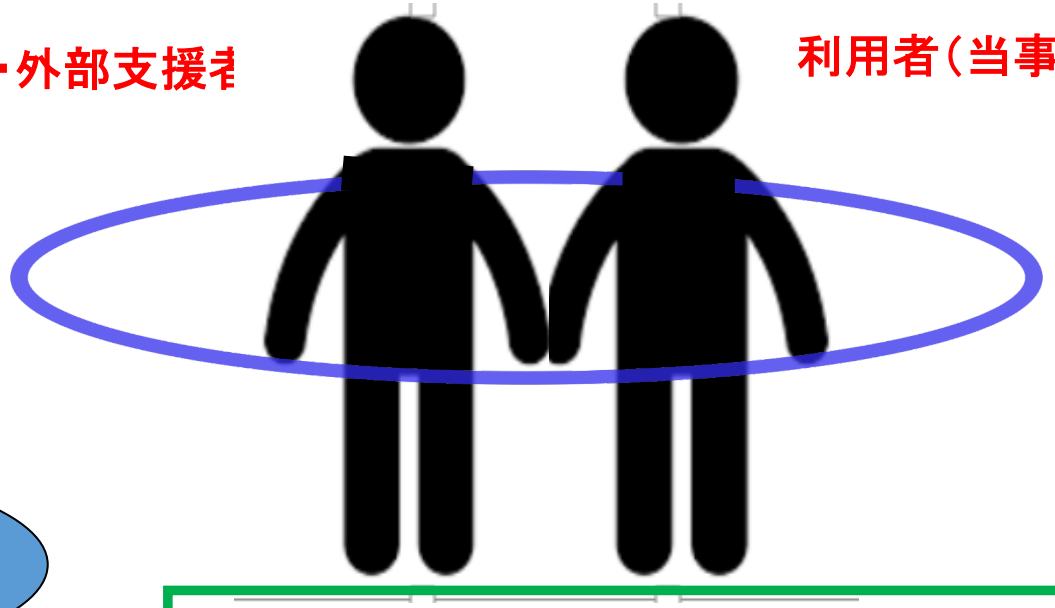
【事例B】当事者と職場担当者との対話(2)

月日	当事者(Bさん)　意見・感想論	職場担当者(Mさん)コメント
11月 12日	今日はタイマーを使ったり使わなかったりしたけれど、自分のペースを守って仕事ができたと思う。 ただ、今日もパニックを起こしてしまった人がいて、耳栓をしていても防ぎきれず非常につらかった。お昼休憩を返上して仕事をしたところで、どうにもならない感じだった。いかに影響を受けないようにするかが今後の課題だと思った。	お昼休憩時まで落ち着かず、ごめんなさい。 過集中気味でしたが、しっかり業務に取り組んでくれて、とても嬉しいです。自他分離とペースダウンをしっかり守って、いい仕事を一緒にやっていきましょう。
11月 25日	ついに頓服では自分の感情を抑えられないところまで来てしまったようだ。ブレブレで自分でも何を考えているのか意味が分からない。必死で抑えていてそれでもあふれてしまった感情についてとやかく言われたり、注意を受けるともう爆発してしまいそうになる。もう今は誰のどんな言葉も自分には届かないくらいつらい。	仕事中は一切そういったことも出さずに我慢して頑張っていたんだね。本当に頭が下がります。とにかく、そんな状況の中で、きちんと会社に来れているだけでも、すごいことです。自分を大切にして、一瞬一瞬を過ごしてもらえたらと思います。

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【事例B】当事者と職場担当者との対話(2)

＜カウンセリングマインド＞



自他非分離

カウンセリングマインドの基本姿勢は＜解決すべき問題はふたりの問題であり、その問題にふたりで一緒に立ち向かう＞ことである。職場担当者・外部支援員は、問題の「中」に一緒にいるため、利用者（当事者）とともに揺さぶられることになる。

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

【自己肯定感】と【自己効力感】

当事者の“自信”とは・・・・・

自信には、二つの種類がある（自己肯定感と自己効力感）

カウンセリングマインドが自己肯定感を高め、コーチングスキルが自己効力感を高めることになる

自己肯定感

“ありのままの自分”（to be）への肯定感であり、自信の根幹を支える

“根拠のない自信”

「生きてりゃいいんだ」「何もしなくても許される」

自己効力感

“やればできる自分”（to do）への信頼感であり、当事者の目標ややりがいを支える

“根拠のある自信”

自己肯定感のなさが自己効力感を高める欲求につながっている場合があることに注意する

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

＜３つの特徴　まとめ＞
精神障害者雇用のキーワードとの関係

(1)　セルフチェックと自己開示
- 個別性（当事者理解）
- 生活リズムを整える
- 就労の準備性
- 独りで抱え込まない、孤立させない

(2)　“見える”化
- 個別性（当事者理解）
- 問題の可視化と問題解決

(3)　三者の対話
- 信頼感
- 安心感
- 居場所をつくる
- 自信をつける
- 言うタイミング、言わないタイミングの見極め

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.

SPISを効果的につかっていただくために

- SPISは便利なICTツール（道具）です
- そのツールを、どのような場面で、誰が、どのように使っていくかは自由です
- 目的に合わせて、効果的にご利用いただければと思います

Copyright©2020 SPIS Institute All Rights Reserved.