

障害者雇用に役立つケーステップ（K-STEP）

2.ラインケア

ラインケアとは、部長・課長等の管理監督者が部下のいつもと違う不調に気付き、相談対応や職場環境改善などに取り組むことをいいます。ケーステップ（K-STEP）を使うことで状態が可視化され、従業員のセルフケア意識が高まり、職場でのラインケアが実施しやすくなります。

図「ケーステップを使ったラインケア」

ケーステップを使用したラインケアは次の順に行います。

- ①本人がセルフケアシートに記入。
- ②上司は状態の報告を受けます。
- ③上司は維持回復行動の時間を設定します。
- ④上司は維持回復行動の空間を設定します。

①セルフケアシート記入

入社後、本人がセルフケアシートを記入します。自身の状態を具体的に把握し、言語化するために実施します。

②報告を受ける

本人から上司に1～2分で報告します。まずシートを見ながら始業時の状態を伝えてもらいます。次に職場で行う維持回復行動を伝えてもらいます。そして最後に一言、上司から維持回復行動を促す声掛けをします。

上司が不在になりがちな職場では代わりに報告を聞く人を決めておきます。

③維持回復行動の時間設定

リカバリータイムとして時間を設定します。例えば50分ごとに10分などです。

本人からの申し出やその日の状態に応じて、時間や頻度を調整します。

リカバリータイムは休憩時間ではなく、維持回復をする時間です。

図「健康経営における生産性向上」

2018年6月に公表された東京大学政策ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット「健康経営の効果測定 第1回調査結果のご報告 横浜市内中小企業等」は、健康リスクを下げることで、アブセンティーズム（従業員が病気やケガによって欠勤した日数）と、プレゼンティーズム（従業員が何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態）が改善され、高リスク層においては1人あたり年間172万円の労働生産性の損失を防げると報告しています。低リスクを含めた平均労働生産性損失は、76.6万円です。

あらかじめ 50 分ごとに 10 分間など、本人に合ったリカバリータイムを設定し、状態が悪くなりそうな時にはリカバリータイムを多くとるなどの配慮をすると良いでしょう。

図「職場で提供しやすい配慮」

例えば、

時間の配慮として、就業時間の調整、リカバリータイムの時間を長くする、頻度を増やすなどの変更

環境の配慮として、座席の変更、個室での作業、トイレへ行く、外出するなど

仕事量の配慮として、通常の数分の 1 に調整するなど

仕事内容の配慮として、今できる仕事に限定して任せるなどがあります。

④維持回復行動の空間設定

維持回復行動がとりやすいように、休憩スペースの確保などの空間設定をします。

可能ならば離席を許可し、1 人になれる場所などを提供します。

同僚にもリカバリータイムのことを周知すると、本人も取り組みやすくなります。

実際に報告場面を見てみましょう。

「今お時間よろしいですか？ケースステップの報告をお願いします。今朝の睡眠時間は 12 時間でした。ストレス対処 3 つに全て丸が付いています。

良好サインは笑顔が出る、人の話を聞くのが好き、まあいいかと思えること、頭がスッキリしている、やる気があるにマルが付いています。

今日も好調を維持するために、ストレッチ、階段を歩く、紅茶を飲む、で対処（維持回復行動）をしていきます。」

「好調ですね！好調をキープできるように、対処（維持回復行動）をお願いします。」

「宜しくをお願いします！」

これがスタンダードなケースステップ報告です。上司はラインケアとして、一言、維持回復行動を促しましょう。

「好調をキープできるように、対処（維持回復行動）をお願いします。」

図「ケースステップを使ったラインケア」

ケースステップを使用したラインケアは次の順に行います。

①本人がセルフケアシートに記入。

- ②上司は状態の報告を受けます。
- ③上司は維持回復行動を設定します。
- ④上司は維持回復行動の空間設定を行います。

①記入

入社後、本人がセルフケアシートを記入します。自身の状態を具体的に把握し、言語化するために実施します。

②報告を受ける

本人から上司に1~2分で報告します。まずシートを見ながら始業時の状態を伝えてもらいます。次に職場で行う維持回復行動を伝えてもらいます。そして最後に一言、上司から維持回復行動を促す声掛けをします。

③維持回復行動の時間設定

リカバリータイムとして時間を設定します。例えば、50分ごとに10分などです。

本人からの申し出やその日の状態に応じて時間や頻度を調整します。

リカバリータイムは休憩時間ではなく、維持回復をする時間です。

④維持回復行動の空間設定

維持回復行動がとりやすいように、休憩スペースの確保などの空間設定をします。

勤務中、常に管理をする必要はありません。本人が主体性をもってセルフケアに取り組める環境を作りましょう。

インタビュー

みずほビジネスチャレンジ株式会社 小城泰平様

鶴見業務センターでは、個々の状態に応じて、1回10分の休憩を何回でもとれるリカバリータイム制度を導入しています。なぜなら、特に精神疾患や発達障害のある方は、疲れやすいという障がい特性があるからです。

休憩時間はもちろんのこと、帰宅後にも自身の状況にあったセルフケアを実践することで疲労の蓄積を防ぎ、本来の能力が発揮できるよう、日々フォローアップを行っています。

どのようなセルフケアを行うかについては個人によって変わってきますので、定期的な社員との面談の中で状況に応じた効果的なセルフケアを決めて、日々実践してもらうようにしています。また休憩中にどこでセルフケアを行うのかという点ですが、鶴見業務センターでは通常の休憩ルームに加え、1人で過ごせるグリーンルームという休憩スペースを9か所設置しております。パーテーションを置き、その中に椅子とテーブルを置いた簡単に設置できるスペースです。こちらのグリーンルームは、社員からはとても好評です。

一方で、自由に休憩が取れることが一人歩きをしてしまい、場合によっては甘えの気持ちに繋が

ってしまうことも考えられるため、日々の面談や研修などを通じて、セルフケア能力を引き上げる重要性について発信を続けております。

図「留意点① 本人の同意を得てから始める」

ケースステップを使用する場合は本人の同意を得てから始めてください。

個人情報の取り扱いについては、厚生労働省のホームページから「雇用管理分野における個人情報保護に関するガイドライン」、川崎市のホームページから「個人情報に関する注意事項について」をご覧ください。

図「留意点② ケースステップは治療を目的としたものではありません

ケースステップは治療を目的としたものではありません。

主治医が治療方針に反する、または良くない影響があると判断し使用の中止を助言された場合は従ってください。

図「留意点③ 社会資源を活用しましょう」

本人の環境を把握することも重要です。

医療機関では薬の処方、診察、心理テスト、カウンセリング、作業療法などが受けられます。就労移行支援事業所、障がい者就業・生活支援センター、就労援助センターなどの就労支援機関は雇用に関する相談先として利用できます。各市町村の福祉サービスでは生活支援を受けることができます。また家族の支援も重要です。

図「利用届出書は川崎市のホームページからダウンロードしてください。」

ケースステップを導入する際は利用届の提出にご協力ください。費用などは掛かりません。