

障害者雇用に役立つケースステップ (K-STEP)

4.セルフケアシート作成

インタビュー

株式会社ドム 松村一司様

今までは断片的だった、2~3日体調が悪ければ次の日良くなって出社した、その繰り返しだったものがセルフケアということでパターンとして見ることによって客観視できる、といったところで、ご本人たちがセルフケア=自己管理といったところを、非常に意識してやっている。」

ケースステップを記入するメリットは、記入することで本人が状態を可視化できることや、上司も客観的に本人の状態を把握することができるなど、分かりやすい、共有しやすい点が挙げられます。

インターネットで「K-STEP」と検索し、川崎市のホームページをご覧ください。シートを初めて作成する際は「セルフケア育成の勧め」と「作成マニュアル」をご確認ください。セルフケアシートはこちらからダウンロードできます。

では、書き方について見ていきましょう。

セルフケアシートには朝、昼、晩の3回分のチェック欄があります。始業前とオフタイムの1日2回は記入をすると良いでしょう。

オフタイムの欄には「睡眠」「食事」「ストレス(対処)」の3つの項目があります。前日のオフタイム(勤務時間外)の状態を○△×で記入してください。

良好サインの欄には、作成マニュアルを参考に自分のサインを記入してください。毎日チェックしていく中で、より良好状態を表すサインが左側から順に配置されるように、シートを修正していきます。

注意サインは、より悪化状態を表すサインが右側に配置されるように、シートを修正していきます。

悪化サインも同様に、より悪化状態を表すサインが右側に配置されるように、シートを修正していきます。

リカバリー欄は、実際に行ったものにマルを付けます。

服薬管理の欄は、薬の飲み忘れが無いかチェックをします。

備考欄には、薬の変更情報や、状態が悪化した場合の原因など気付いたことを記入します。

サインやセルフケアの内容は適宜見直し、自分に合ったシートにブラッシュアップしていきます。シートの書式はカスタマイズしてOKです。サインの数は6~8個がベストですが、多すぎる場合は減らしても構いません。

図「精神障がいに通ずる特徴」

精神障がいの特性として疲れやすさがあります。気力・体力を電池の残量に例えると、精神障がいの方は疲れやすいため、一日の電池の減りのスピードが速い傾向があります。

長く健やかに働き続けるためには自分自身を知る必要があります。

インタビュー

株式会社ドム ケースステップ利用者さん

自分の体調やメンタルを客観視することができて、私の場合は、月曜日は仮眠が必要、金曜日は疲れているので、疲労回復のためにアロマを焚いて眠ることが必要、と気づくことができたのが良かった。

セルフケアシートですと、1ヶ月、2ヶ月分の自分の体調がすぐに取り出せるようになっているので、ここ1、2ヶ月こういった乱れが無いですね、と上司からフィードバックをいただけると自分でも再確認できるため、とても自信につながります。

サインの内容は人によって異なります。上司からのフィードバックも取り入れながら、シートをブラッシュアップしていきましょう。

図「セルフケアシートのポイント」

マニュアルを使ってシートを作成

カスタマイズOK

状態に合ったサインにチェック

定期的に見直してブラッシュアップ

インタビュー

みずほビジネスチャレンジ株式会社センター長 安本道彦様

川崎市さんの雛形から、弊社なりの工夫をこらし、例えばケースステップではシートが2週間単位となっているのを、1ヶ月が一覧できるようなフォーマットにしたこと、セルフケアとして休憩の取得回数、こころと身体の自己評価の欄を設けたこと等、当社独自のフォーマットを作成しました。

シートを1ヶ月単位にしたことは、1ヶ月の状況が一覧できることで、月単位での体調変化が見やすいこと、主治医との面談の中でシートを主治医に見せることで、1ヶ月の状況が説明しやすいこと、また休憩の取得回数については精神障がい、発達障がいの人特有の、疲れやすい、という状態を未然に防ぐための、勤務時間中の休憩を何回取ったかを記録することで、休憩を取ってもらう事をご本人に促すことを狙いとしました。

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。