

令和元年度

滋賀県発達障害者
自立生活移行支援事業報告書

社会福祉法人 グロー
びわ湖ワークス・ジョブカレ

令和元年度 滋賀県発達障害者自立生活移行支援事業報告書

令和2年3月31日発行

[発行]

社会福祉法人グロー(GLOW)

びわ湖ワークス・ジョブカレ

〒521-1205 滋賀県東近江市躰光寺町250番地

Tel: 0748-34-0700 / Fax: 0748-42-5003 / Mail: job-college@glow.or.jp

事業責任者：松田裕次郎（ジョブカレ 所長）

事業担当者(執筆)：金子 知美（ジョブカレ サービス管理責任者）

I 事業実施の背景と目的

1. 現状と課題

社会福祉法人グローでは、滋賀県の委託を受けて、平成17年度からグループホームのフレームを使った高機能自閉症地域生活ステップアップ事業を実施してきた。その実践から、日中活動の場の確保の必要性や、日中の場と生活の場での統一した対応による支援の必要性等の課題が見えてきた。そこで、平成24年度にジョブカレを立ち上げ、高機能自閉症スペクトラム等の発達障害のある人に対し、生活と日中の場で一体的な支援を提供し、本人の自己理解を進める支援、就労準備のための支援、生活スキルを向上させるための支援等を行っている。

ジョブカレの事業が始まって7年が経過し、32人が利用を終了した。ジョブカレを利用する人の多くが、利用目的を「就職」と「一人暮らし」と挙げるが、利用終了後の進路としては、利用終了者の内「就職」が22%、「一人暮らし」が44%となっている。すべての人がスムーズに地域移行できたわけではなく、日中活動の場が決まらず自宅に戻った人は全体の31%いる。この31%の人たちは、ジョブカレ利用中も通所が困難であり、その先の方向感も定まらなかったため、すぐに次の活動の場を見つけることが難しかった。また、高機能の人たちの中には、既存の作業所に偏見がある人も多く、マッチする通所先を見つけにくいということもあり、退所後も引き続き支援が必要であった。一方、就職が決まって退所した人たちの中でも、約半数が転職をしている。このように、利用終了後も、何らかの支援(時には手厚い支援)を継続して行う必要があるケースが多い。

このようなことから、高機能発達障害者の地域へのスムーズな移行とその後の安定した生活が課題としてあがってきた。就労している人、福祉サービスを利用している人、自宅にいる人、形は様々であっても、生活はすべての活動の基盤となる。地域で安心安全に暮らせることで、本人のQOLが向上し、ゆくゆくは自立を目指すことが可能となる。結果家族の負担の軽減が図られ、ひいては、引きこもり等を防ぐことにも繋がるのではないだろうか。

しかし、支援者側が、適切な支援を届けたいと考えていても、支援を受ける人にその気がなければ、支援は何の意味も持たない。ジョブカレ利用終了者の中にも、支援から遠ざかり、生活がうまくいかなくなった例が見られる。安定した生活を送るために、本人が自分自身を理解し、支援の必要性や自分に必要な支援を理解することは、地域での安定した生活に必要な不可欠ではないだろうか。自己理解支援を合わせて行うことで、地域移行をより効果的に目指すことができると考える。

2. これまでの事業の経過

〔発達障害者自立生活支援システム構築事業〕 平成24年度～26年度

高機能発達障害者に対して、自立訓練(生活訓練)と宿泊型自立訓練のフレームを使い、就労準備訓練と生活支援を一体的に提供。また、有効なアセスメントや支援プログラム、人材養成モデルの開発等を行う。

〔発達障害者自立生活支援事業〕 平成27年度～29年度

障害福祉サービス事業所等へアンケートを配布し、実際に発達障害者がどのくらい福祉サービスを利用しているか、また事業所等が発達障害者の支援においてどのような課題を抱えているか等調査を行い、それを基に事業所等を訪問。意見交換や困難ケースの聞き取りを通して、ジョブカレの支援プログラムやアセスメントツール等の説明や支援方法の提案、助言を行う。3年間で57か所の事業所を訪問したが、利用者本人の課題、支援者の課題を聞き取る中で、高機能発達障害者が、事業所内で困難ケースになっていることが多く、各事業所が苦慮しながら支援にあたっている様子が見えた。そこで、支援者のスキルアップや、事業者間の意見交換を目的に、研修会を開催した。事例検討を通して、アセスメントの取り方や支援のポイント等を学ぶ機会を提供した。

〔発達障害者自立生活移行支援事業〕 平成30年度～

ジョブカレの利用を終了した人たちに対して、地域生活へのスムーズな移行のために必要な支援を提供し、フォローアップを通して、地域での生活に必要な支援モデルを作成する。

また、支援者のスキルアップを図る研修を実施し、発達障害者に、より専門的な支援を提供できる体制を整えるとともに、受け皿の拡大を目指す。

3. 事業の目的

昨年度の事業から引き続き、ジョブカレの利用を終了した人たちに対して、地域生活へのスムーズな移行のために必要な支援を提供し、職場での定着、住み慣れた地域に根差した生活を維持できる形作りを検討する。

さらに、発達障害者が自分の得意不得意を理解し、支援の必要性や必要な支援の種類を自分で選別し、発信する力を身につけられる支援の検討を行い、それを広く利用できるような形にまとめる。

上記を実施することで、身近な地域でより効果的なサービスを継続して受けられる形を検討し、発達障害者が、就労面、生活面で、その人らしい自立した生活を送れるような体制づくりを目指す。

Ⅱ 事業実施報告

1. 地域生活へのスムーズな移行のために必要な支援について

(1) 事業の内容

- ・ジョブカレの利用を終了した人に対して、職場訪問や自宅訪問等を行う。
- ・関係機関と情報共有を行い、連携して支援する。
- ・訪問時以外にも、随時電話やメール等で相談を受ける。
- ・本人からの相談だけでなく、職場、家族、移行先からの相談も受ける。

(2) 利用終了者の状況

ジョブカレの利用を終了した人は、令和2年3月末現在で32名である。利用終了後の進路は、下記の表のようになっている。

○ジョブカレ利用終了後の進路(令和2年3月末現在)

《日中活動の場》

進路先	就職	福祉的就労	未定	その他	合計
人数	7	9	10	6	32

《生活の場》

進路先	一人暮らし	グループホーム	自宅	その他	合計
人数	14	4	10	4	32

○フォローしている人の現況(7名)(令和2年2月末現在)

《日中活動の場》

進路先	就職	福祉的就労	未定	合計
人数	4	2	1	7

《生活の場》

進路先	一人暮らし	グループホーム	自宅	合計
人数	4	1	2	7

参考までに、フォローに至らなかった人の理由は下記の通りである。

- ・仕事が忙しくて、訪問を受ける時間が取れない。仕事が順調で特に困っていない。
- ・福祉的就労が決まり落ち着いてきたので、訪問を受けることで本人に新たな刺激を与えたくない。
- ・精神状態が悪く誰にも会えない。
- ・遠方へ転居した。
- ・日中の活動場所がなくても特に困っておらず、訪問を受けて話を聞いてもらっても何も変わらないので、訪問に意義を見いだせない。

(3)実績

○内訳

内容	職場訪問	自宅訪問	会議出席	相談	連絡等	合計
回数	5	8	4	11	15	43
(ケース数)	(2)	(5)	(2)	(4)	(3)	

* 相談、連絡等は、電話・メール・来所によるもの。

○内容

〔職場訪問〕

- ・企業担当者から状況の聞き取り、相談を受ける。
- ・本人の仕事の様子を見て助言。必要に応じて面談を実施し、企業担当者の意向を伝えたり、相談を受けたりする。
- ・年度変わりに訪問し、新しい上司や担当者に本人の特性等を伝える。

〔自宅訪問〕

- ・自宅での様子を聞き取り、相談を受ける。
- ・保護者からの相談を受ける。
- ・必要がある時は、関係機関へ情報共有し、連携する。

〔会議出席〕

- ・本人の不調が続いた際、今後の対応について助言。
- ・本人の環境が変わる際、本人への対応の仕方を助言。

〔相談、連絡等〕

- ・電話やメールで、本人、保護者、企業担当者等からの相談を受ける。
- ・本人から、現状報告等の連絡を受ける。

(4)効果

〔職場訪問〕

- ・企業担当者と本人の双方へ、対応の仕方、ふるまい方等を助言し、橋渡しをすることで、関係が良好に維持される。
- ・本人の特性を企業側に細かく伝えることで、障害への理解が得られる。
- ・高機能発達障害者特有の言動で、企業担当者が疲弊することがあるが、訪問時や電話にて話を聞くことで、担当者のストレス軽減が図られる。

〔自宅訪問〕

- ・本人がリラックスできる空間で、雑談等を通して、悩み等を聞き取りやすい。
- ・相談をためらう保護者も、自宅では話をしやすくなる。
- ・住環境を見ることで、本人の現状をより把握できる。

〔会議出席〕

- ・以前の本人の様子、そこからの見立て等を、今後の支援に生かすことができる。
- ・なじみのある職員が出席することで、本人、保護者が安心する。

〔相談、連絡等〕

- ・関係が築けている職員に相談できる環境があることで、悩みを抱え込まない。
- ・なじみのある職員との関係が続くことで、気持ちの安定が図れる。
- ・本人に、利用終了後も連絡をしていい場所との認識ができ、一度連絡が途切れてしまっても、再開して、支援が必要な時に関係機関につなぐことができる。

2. 自己理解について

(1) 事業の内容

研究会を実施し、ケースを通して自己理解を促す支援の在り方を検討する。

(2) 研究会について

構成メンバー: 鹿児島大学教育学部障害児教育専修 教授 肥後祥治氏
京都教育大学発達障害学科 教授 佐藤克敏氏
福井県立大学看護福祉学部 講師 相馬大祐氏
ジョブカレスタッフ

実施日: 第1回 2019年7月19日(金)
第2回 2020年1月24日(金)
第3回 2020年3月9日(月)

(3) 検討事例

◆Aさん

テーマ: 自分には支援が必要であるという自己理解

支援が必要と思われるが、支援が途切れてしまった人への支援

○プロフィール

性別	男	年齢	20代
診断名	注意欠陥性障害(ADD)		
手帳	精神保健福祉手帳3級		
最終学歴	普通高校		
就労経験	老人介護施設 2 か所。ジョブカレ利用開始後も老人介護施設 3 か所でアルバイトする。		
ジョブカレ利用	期間満了で終了(2年)		

○支援の経過

(利用中)

・利用開始当初から、通所できないことが多い。理由は「朝起きてはいるが、体が動かない」。しかし、隣の部屋の住人から、夜中に話し声が聞こえると苦情があり、本

人に確認した所、夜中にスカイプをしており昼夜逆転している様子。

・関係機関も交えての会議の後や、ジョブカレで今後についての面談をして就職を目指す等の目標が明確になってくると通所できる日が増えてくるが、1 か月位すると、また通所できない状態になる。

・本人のモチベーションをアップするため、就職を希望している老人介護施設での実習を始めたが、「手持無沙汰な時何をしていいかわからない」、「気持ちがいんどい」という理由で数回しか行けず。

・試しにアルバイトを試してみたらどうかと提案すると、やる気になってアルバイトを決めてくるが、続かず。パターンとしては、始めは行けるのだが、すぐに風邪や腹痛の体調不良になり、その後「わからないことが聞けない」「自分には合わない」等の理由で離職。離職の度に、関係機関も交えて振り返りの機会を持つ。

・アルバイトに関しては、クローズということもあり、ジョブカレはタッチせず本人に任せ、相談にだけのっていた。

(移行期)

・仕事がうまくいかなかったことの振り返りを重ねる内に、本人は、自分が働くためにはサポートが必要であるということを感じ始め、ジョブカレ終了後の進路として就労継続B型が適当だと思ふという発言があったが、遠方にいる友人に会いに行くためにお金を使い過ぎ、ジョブカレ利用料が払えなくなったため、やむを得ず新しく介護の仕事をはじめ。その間にジョブカレの利用終了期限がきたため転居。

(利用終了後)

・何度かジョブカレから連絡を入れる。本人より、正社員からアルバイトに変えてもらったので、負担感は減ったと話がある。その後、仕事のことで相談したいことがあると言っていたが、面談日にキャンセルの連絡があり、その後は音沙汰がなく、こちらから連絡を入れてもつながらない。

○本人の強み・弱み等

・社交辞令が言え、人に好印象を与える。

・誰とでも話ができて、人当たりがよい。

・心配事があると動けなくなり、部屋から出られなくなる。

・仕事のことで、一度教えてもらったことをもう一度聞くのが苦手で、わからないことをそのままにして適当にやってしまう。

・お金の管理が苦手で、支援者に手伝ってもらわないと管理できない。しかし、ストレスから買い物をして、必要なお金を使いこんでしまうことがある。

・仕事をする上で、自分の課題となっていることを少しずつ自覚できるようになってきたが、うまくいかないことを勤め先や仕事内容のせいにすることが多い。

○研究会での意見・助言等

(働くことについて)

- ・ジョブカレ在籍中は、作業が合っていなかった(簡単すぎた)から、通所する意欲が失せた可能性もあるので、本人の能力より少し高めの作業を設定し、やりがいを感じられるようになってよかった。
- ・老人介護施設での実習の時点で、続けられなかった要因を詳細にはっきりさせておくべきであった。
- ・アルバイトを始めた際、本人任せにせず、もっと介入する必要がある。

(本人について)

- ・会話でのやりとりが成立していると、本人が、内容を理解していると思いがちだが、こちらが思っている以上に理解できていないことが多いので、形に残るものを使って理解してもらう必要があったのではないかと。また、こちらの話が伝わっていないとわかった場合、どうしたら伝わるかを再検討する必要がある。
- ・本人のしたいこと(したいと言っていること)に沿った支援を行い、本人にも、自分でしたいと言ったことに対する責任を負ってもらい、一緒に支援を組み立てて行く。
- ・本人の苦手なお金の管理の部分だけでも支援をつないでおけるとよかった。
- ・本人が支援を受けて成功した経験が、利用終了後も支援を受けることにつながる。

◆Bさん

テーマ： 自分の課題に対する自己理解

嫌なこと、不満なことはすべて周りのせいであるという考え方の修正方法

性別	女	年齢	20代
診断名	広汎性発達障害		
手帳	療育手帳 B2		
最終学歴	専門学校中退		
就労経験	販売業、工場等多数		
ジョブカレ利用	1年		

○支援の経過

(利用当初)

- ・福祉サービスに抵抗があり、ジョブカレでどんなサービスを提供しているのか説明しても理解が難しかったが、決められたことはきちんと行う特性から、一度も欠席なく通所している。
- ・不満がたまってくると、明らかに不機嫌な表情になり、発言も返事もなくなる。周期的に不機嫌な態度が現れる。

・主な不満の原因は、他利用者の態度が許せないこと、スタッフのそれに対する対応が不満であること、他人からどう思われているか(馬鹿にされている、笑われている)気になる等

(現在)

・利用当初は不機嫌な態度が見られても、それについて本人が話をしようとはしなかったが、他利用者の前で不満が爆発し、職員を攻撃する態度が見られ、その際は自分の思いを職員に伝えることができた。それ以後、定期的に思っていることを聞き取る場を設けており、自分の気持ちを話すことができている。
・慣れるまで作業ペースはゆっくりだが、きちんと仕事をこなせるので、就職に向けて企業実習や見学に積極的に参加してもらっている。

○本人の強み・弱み等

・一人暮らしは、ほぼ問題なくできる。
・欠勤しない。
・身だしなみがきちんとしている。
・誰にでも話を合わせて雑談することができる。本人は、周りに気を使いすぎてしまい、疲れるとのこと。
・決められた範囲内でお金のやりくりができるが、本当はお金が使えれば買い物をしてストレスを発散したい。
・今までの離職理由は、人間関係のトラブル。
・小さいころから、悩み事等は人に話さず、自分で自分を納得させて我慢してやってきたので人に相談することが難しい、とのことであったが、話すとおち着く傾向が見られ、自分の思いについて話すことが増えてきた。話しをするとおち着くということに、本人は気づいていない。
・込み入った話や、大勢で話している時は、話についていけず孤立感を感じる。
・物事を被害的に捉える傾向がある。

○研究会での意見・助言等

(本人へのアプローチについて)

・不機嫌な態度を取るとスタッフが動揺すると学習しており、動揺する様子を見て余計不機嫌になっていると思われる。本人の言動に振り回されず、こちらが主導権を取れるようになるとよい。
・働きかけ方を変えてみて、本人の反応を見てモニタリングする。
・うまくいかなかった時、本人に、うまくいくにはどうすればよかったのか、どういう支援があればよかったのか聞き取る。また、次回に備えてロールプレイ等できるとよい。
・就職については、失敗が予想される内は進めない方がよいのではないかと。トラブルの原因や過程を明らかにし、うまくいく経験をつんでもらってからの方がよい。

(支援の在り方について)

- ・時に、支援者が、利用者の認知のかたよりに疲弊することがあるので、「認知のかたよりはあるものだ」と支援者側が認識して対応する。
- ・本人が発言した内容を、本人が本当に思っているとは限らない。話の内容より取った行動を見る。
- ・考えていきたい課題がある場合は、全体的な記録だけでなく、課題に焦点を当てた詳細な記録を取り、モニタリングする。
- ・ほめるべきところはしっかりほめるが、伝えるべきことはしっかり伝える。

Ⅲ 今後の課題

・発達障害の特性上、新しい環境に慣れるまで時間がかかる人が多く、慣れた事業所を離れる際、新しい場所で自分の障害のことを理解してもらえないのではないが等の理由で、不安が高くなる人が多い。その際、新しい環境で活動に支障をきたすこともあるので、本人をよく知る事業所が、継続して支援できるシステムができるとよい。

・発達障害という言葉は、だいぶ社会に浸透してきたが、実際にどういう障害なのかの理解度は低く、障害福祉に携わっている支援者の中でも理解が得られないことがある。高機能の人たちへの理解度はさらに低く、言動を誤解されることが多い。特に職場からは、「見た目はどこに障害があるかわからないので、他部署からの理解が得にくい」「わがまま」「コミュニケーションがうまく取れない」等の相談がある。このようなことから、発達障害者が安定して働き暮らすためには、職場、地域での発達障害への理解を進める必要がある。また、高機能発達障害者が、地域で理解され、かつ本人が満足できる受け皿が少なく、結果自宅に引きこもる傾向が見られる。

・本人の困り感が薄く、支援の必要性を感じていないことがあり、結果、家族に負担がかかったり、支援が入れない状態になってしまうので、本人へ支援の必要性を促すような支援の在り方を引き続き検討する必要がある。また、的確な支援を受けるために、自分に必要な支援の見極めや、相談先の確保、相談スキルの向上等もある程度本人ができるようになるためには、どのような支援が必要かも引き続き検討が必要である。

・自己理解を促していく過程で、本人にとって耳の痛い話も伝えて行かなくてはいいけないが、自己肯定感を損ねることなく、緩やかに、本人が納得できるような流れを作らなくてはいいけない。そのためには、支援者のスキルを要するので、人材育成が必要である。

・「現状と課題」でも触れたが、ジョブカレ利用中に通所が困難で、日中プログラムに十分に参加できないまま利用終了となった人が全体の三分の一程度いる。このような人たちの特徴としては、二次障害が重い、利用開始前の在宅期間が長い、自分の特徴についての理解が浅い等が挙げられる。特に、二次障害が重く、在宅期間が長かった人は、ジョブカレを利用し始めたからといって、急に日中活動を毎日朝から行うことは難しい。また、体験利用の時点で通所が難しく本利用に至らなかつたり、見学の時点で、「通所」というハードルが高く利用を断念した人も多い。このように、在宅生活が長い発達障害者が、「何か活動を始めてみよう」と思っても、適した場が

提供できなかったことから、本人に合わせた「居場所」の提供、外での活動に慣れていない人のペースに合わせた支援の検討が必要であると感じた。

◇参考資料◇

ジョブカレでは、日中活動で、自己理解を中心としたトレーニングを実施している。また、2年間の利用期間、見直しをもって過ごせるよう、シートを作成している。参考までに実際に使用している資料を添付する。

〈資料1〉 ジョブカレ日中プログラム

日中プログラムの内容、目的、効果等を一覧にしたもの。

〈資料2〉 ジョブカレ日中プログラム受講一覧

受講したプログラムの題名と日付を記入していく表。自分がどのプログラムをどの位受けたかが、一目でわかるようにしている。

〈資料3〉 日中プログラム振り返りシート

それぞれのプログラムを実施した後、専用の振り返りシートを使って振り返りを行う。そのプログラムで身につけたいことを箇条書きにしてチェックを入れることや、決まった項目に記述するだけで振り返りができるようにしている。感想等の自由記述が多いと、プログラムの目的を理解しないまま参加している場合があるので、プログラム毎にシートを作成した。参考までに、6プログラム分を添付する。

〈資料4〉 ジョブカレでのステップ(日中)

ジョブカレ利用中(最大2年間)の日中における段階表。3カ月に1回程度、利用者と職員で 確認を行う。

〈資料5〉 個人目標シート(1年目)(2年目)

毎月、目標を設定し、月末に振り返りを行う。書式は、「ジョブカレでのステップ(日中)と連動する形になっている。

〈資料6〉 生活での取り組み

ジョブカレ利用中(最大2年間)の生活における段階表。3カ月に1回程度、利用者と職員で 確認を行う。

〈資料7〉 ジョブカレノート

日中活動の振り返りを記入するシート。一人一人にあった書式を作成し、月ごとの目標・課題によっても書式を変更する。参考までに、2名のジョブカレノートを添付する。

〈資料8〉 セルフケアシート(ナビノート)

生活、気持ちの振り返りを記入するシート。

ジョブカレ日中プログラム

分類	プログラム名	身につく力	概要・使用文献	
			目的・効果	
就 労 準 備 プ ロ グ ラ ム	朝 活 動	朝のコグトレ	「1日5分！教室で使えるコグトレ」 「コグトレ みる・きく・想像するための認知機能トレーニング」	
			認知機能（記憶、言語理解、注意、知覚、推論・判断）をのばす。	
		きょうの新聞	認知能力	自分の気になった新聞記事を要約して発表する。
				自分の興味を知り、それを人に伝える。文章をまとめることで認知機能を高める。
		パソコン練習	就労スキル	エクセル、ワード、タイピング等を練習する。
				文字入力、エクセル、ワードを各人のレベルに合わせて練習し、就労に生かす。
	漢検問題集	就労スキル	漢検問題集を使って漢字を学習する。	
			「漢検分野別問題集」	
	ワークサンプル	就労スキル	OA作業、事務、部品組立等。	
			実務訓練を行ない、就労に生かす。	
	作 業	内職	就労スキル	シール貼り、部品組み立て等下請け作業。
				実際の作業を通して、報連相等就職した際に必要なスキルを身につける。集中力を養う。仕事をしてお金を稼ぐということを体験する。仕事をするためのイメージを作る。
		ポスティング	就労スキル 体力	ポスティング。 体力作り。仕事をしてお金を稼ぐということを体験する。
	畑	就労スキル 体力	農作業。	
			体力作り。仕事をしてお金を稼ぐということを体験する。土に触れることでのリラクゼーション効果。	
	実 践	働くためのスキル獲得！	就労スキル	あいさつ、身だしなみ、言葉づかい、面接練習、履歴書作成等の訓練。メモの取り方、報連相、指示の受け方等練習する。外部セミナーへの参加。先輩利用者の経験談を聞く。企業見学。
				就職する際に必要なマナー、スキル等を学ぶ。 経験談を聞くことや、企業見学に参加することで、就労のイメージを具体的にしていく。
		企業実習 (企業で働くとは?)	就労スキル	各人のレベル、状態に合わせて、スタッフ同行か単独での企業内実習を行う。 実際に企業で働くことで、就職することのイメージをつかむ。企業の中でどうふるまえばよいか(報連相の仕方、休憩時間の過ごし方等)をスタッフのモデリングを見て身につける。企業からの客観的な評価をもらい、訓練に生かす。就職の模擬練習。

コミュニケーションプログラム	ソーシャルスキル	朗読劇(ザ・女優)	想像力 協調性	朗読劇を行う。 他者の感情を理解する(なぜこのセリフを言うのか、この感情表現になるのか等考える)。仲間同士のコミュニケーション。
		グループワーク (みんなで話し合おう!みんなであらう!)	発信力 受信力 社会性	生活、コミュニケーション、社会等様々なお題についてグループで話し合いや演習等を行う。 「自立を支援する社会生活カプログラム・マニュアル」 自分の考えを持ち、それをまとめる。そして、それを他者に伝え、他者の意見も聞く。ルール(批判しない、積極的に参加する、言いたくないことは言わなくてもよい等)に従って話し合う。意見交換をする中で、お互いの経験を分かちあう。社会性の向上。
		JST~対人技能トレーニング~ (職場でのおつき合い)	就労スキル 社会性	職場における基本的な対人マナー等について、ロールプレイや意見交換を行いながら学ぶ。 「発達障害者のための職場対人技能トレーニング(JST)」 職場での人間関係がスムーズにいくよう、マナーや適切な対人関係の作り方を身につける。
	自己理解	話そう。聞こう。	発信力 受信力 自己理解	ゲームを通して自分のことを話し、相手の話を聞く。 自分のことを話す、自分の興味外のことについても話をすることによって、自分のことを知っていく。相手の話を聞く。相手のよいところを見つける。他者から承認されることによって、自己肯定感を高める。
				自分の思考や行動の特徴を知り、感情のコントロール方法、問題の解決方法、意思決定等について、意見交換やロールプレイを通して学ぶ。自分の取り扱い説明書を作成し、自分について整理する。 「発達障害者のための問題解決技能トレーニング」 「知的障害・発達障害の人たちのための意思決定と意思決定支援」 「アンダーコントロール支援」 「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング」 「ナビゲーションブックの作り方」 「発達障害専門プログラム」
		自分ってどんな人?	自己理解	自己理解を深める。自分の気持ちや意思を適切に他者に伝えられるようになる。自分の得意・不得意を知り、苦手な部分の支援を求め、生きやすくなる方法を見つける。

生活プログラム	生活体験	調理実習 (準備～食事 にありつくた めに) (実践～作っ て食べよう)	発信力 受信力 社会性 生活スキル 段取り力 社会性	調理実習のための話し合い、下調べ、スケジュール組み立て等を行う。話し合って決めたメニューを実際に調理する。 何を作るのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自炊の訓練。自分の役割をこなし、かつ周りを見ながら動く、手順にそって作業する練習。他者と一緒に食事をする時のマナーを学ぶ。
		みんなで企画 しよう! (企画編) (実践編)	発信力 受信力 社会性 協調性	みんなで活動することを企画、計画する。 みんなで企画、計画したことを実行する。 何の活動をどうやって行うのかを話し合う場で、自分の意見を他者に伝え、他者の意見を聞く。また、意見が食い違った時の他者との折り合いのつけ方、気持ちの整理の仕方等を学ぶ。他者と協力して物事を進めていく練習。 自分の役割を責任を持って果たす。集団行動を行う。余暇活動の体験。
		学ぼう、生活 のあれこれ	生活スキル	金銭管理、インターネットの使い方、社会資源の活用法、クーリングオフ等生活する上で必要なことを学ぶ。家事、簡単な裁縫、修繕等身につける。 生活するために知っておいた方がよいスキル、知識を学ぶ。
		太極拳	体力 認知能力	講師より太極拳を習う。 自分の体を知る、感じる。他者の動きを真似ることで認知機能を高める。
		スポーツ (運動しよう)	体力 協調性	スポーツをする。 体力作り。身体を動かすことを楽しむ。チームプレーを行う。
		コグトレ (身体を知ろう) (あたまの体操)	体力 認知能力	認知に働きかけるような運動やゲーム等を行う。 「不器用な子どもたちへの認知作業トレーニング」 身体の使い方の苦手な部分を知る。身体の動かし方を訓練する。協調運動能力を高める。認知機能の強化。

*朝活動は、毎日9:00~10:00に、ローテーションで行います。

*朝活動と作業以外のプログラムは、受講したら、受講日を「ジョブカレ日中プログラム受講一覧表」に記入して下さい。

*名称に網掛けのついているプログラムは、別紙振り返しシートを活用します。

朗読劇

(分類：コミュニケーション)

題名：

氏名：

受講日： 年 月 日

想像力

- セリフがどういう気持ちで言われているのか想像できた。
- セリフを読んで、自分だったらどう思うか考えられた。
- 他人のセリフの解釈の仕方が理解できた。
- 今日行った劇の場所・空間のイメージができた。

協調性

- 他人が、セリフをどういう気持ちで言っているのか感じることができた。
- 他人と呼吸を合わせて自分のセリフを言えた。

○共感できたセリフ

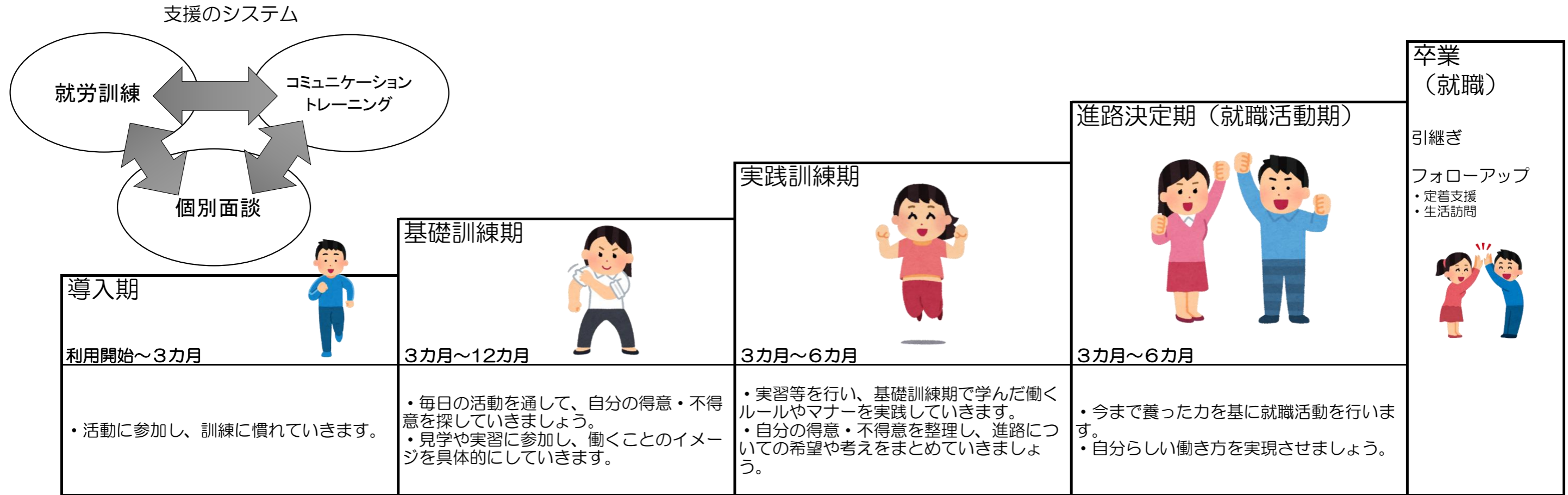
理由

○理解が難しかったセリフ

理由

感想等

◆ジョブカレでのステップ◆



基礎スキル	<input type="checkbox"/> 毎日通所し、活動に参加する。	<input type="checkbox"/> 自分から挨拶をする。	<input type="checkbox"/> 自分の進路を具体的にする。	<input type="checkbox"/> 自分の将来についての考えを都度振り返る。
	<input type="checkbox"/> 挨拶をする。	<input type="checkbox"/> 自分から相談をする。	<input type="checkbox"/> 自分の得意・不得意を客観的に見る。	<input type="checkbox"/> 自分の得意・不得意を人に伝える。
	<input type="checkbox"/> 身だしなみを整える。	<input type="checkbox"/> 時間を守る。	<input type="checkbox"/> 不得意なことの補い方を考える。	
		<input type="checkbox"/> 自分の得意・不得意を探す。		

職業スキル	<input type="checkbox"/> 報告をする。	<input type="checkbox"/> 自分から報告をする。	<input type="checkbox"/> 一日6時間働く。	<input type="checkbox"/> ハローワークに相談に行く。
	<input type="checkbox"/> 連絡をする。	<input type="checkbox"/> 自分から連絡をする。	<input type="checkbox"/> ハローワークに登録する。	<input type="checkbox"/> 求人検索をする。
	<input type="checkbox"/> 質問をする。	<input type="checkbox"/> 自分から質問をする。	<input type="checkbox"/> 一人で実習に行く。	<input type="checkbox"/> 面接対策をする。
		<input type="checkbox"/> 指示やアドバイスを素直に聞く。	<input type="checkbox"/> 効率よく作業する。	<input type="checkbox"/> 履歴書を作成する。
		<input type="checkbox"/> 集中して作業をする。		
		<input type="checkbox"/> 正確に作業する。		
		<input type="checkbox"/> 単調な作業を継続して行う。		

コミュニケーションスキル	<input type="checkbox"/> 自分の話をする。	<input type="checkbox"/> 相手の話を聞く。	<input type="checkbox"/> 自分で気持ちをコントロールする。	<input type="checkbox"/> 他の人と問題なくやっていく。
	<input type="checkbox"/> 他の人と一緒の場にいる。	<input type="checkbox"/> 必要な時は謝罪する。	<input type="checkbox"/> 自分と違う意見も受け入れる。	
			<input type="checkbox"/> 他の人と関係性に応じた付き合いをする。	

*これは、おおよその目安です。ひとりひとりの力や状態に合わせて、相談しながら進めていきます。

◆生活での取り組み◆

	STEP1	STEP2	STEP3
	まずは自分の生活を見直してみましょう	生活する中で、苦手なことをどのように解決していくかを考えていきましょう	快適な生活環境を作るために工夫をしてみましよう。

生活習慣	生活リズム	<input type="checkbox"/> 日中の活動に間に合うように朝起きる	<input type="checkbox"/> 仕事に間に合うように余裕を持って朝起きる	<input type="checkbox"/> 嫌なことがあっても生活リズムを崩さない
	食事	<input type="checkbox"/> 3食ごはんを食べる	<input type="checkbox"/> 自分で3食欠かさず食事を調達する	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて、食事を調理する
	清潔を保つ	<input type="checkbox"/> 毎日入浴する	<input type="checkbox"/> 入浴で体を清潔にする	<input type="checkbox"/> リフレッシュも考慮して入浴する
		<input type="checkbox"/> 食後歯磨きをする	<input type="checkbox"/> 虫歯のない状態を継続できる	<input type="checkbox"/> 定期的に歯科受診をする
		<input type="checkbox"/> 毎朝洗顔する		
	身だしなみ	<input type="checkbox"/> 同じ服を毎日着ない（自分で服が用意できる）	<input type="checkbox"/> 季節に合った服装をする	<input type="checkbox"/> TPOにあわせた服装をする
		<input type="checkbox"/> 整髪する	<input type="checkbox"/> 必要に応じて散髪する	<input type="checkbox"/> 仕事に適した髪型にできる
<input type="checkbox"/> 髭剃りする（男性）		<input type="checkbox"/> 剃り残しなく剃れる		
体調管理	服薬	<input type="checkbox"/> 支援があれば服薬できる	<input type="checkbox"/> 処方箋のとおり服薬できる	<input type="checkbox"/> 症状に合わせて市販薬を調達し、服薬できる
	通院	<input type="checkbox"/> 同行があれば通院できる	<input type="checkbox"/> 定期通院であればひとりで通院できる	<input type="checkbox"/> 急な病気やけがにも症状に合わせて通院できる
金品管理	家計のやりくり	<input type="checkbox"/> ATMを使ってお金を用意できる	<input type="checkbox"/> 決められた金額で生活する	<input type="checkbox"/> 収入、支出の管理ができる
	所持品管理	<input type="checkbox"/> 鍵や財布など大事な物の場所を把握している	<input type="checkbox"/> 鍵や財布など大事な物をなくさない	<input type="checkbox"/> なくし物をした時に適切な対応ができる（警察・銀行など）
家事	整理	<input type="checkbox"/> 収納場所を決めている	<input type="checkbox"/> いるもの、いらぬものを整理する	<input type="checkbox"/> いらぬものを処分し、物を増やさない
		<input type="checkbox"/> 郵便物を確認できる	<input type="checkbox"/> 郵便物の対応の仕方を相談する	<input type="checkbox"/> 郵便物を仕分けできる
	掃除	<input type="checkbox"/> 掃除機を使える	<input type="checkbox"/> トイレ、風呂、台所などをそうじする	<input type="checkbox"/> 床拭き、ガラス拭きなど、大掃除ができる
	洗濯	<input type="checkbox"/> 洗濯機を使える	<input type="checkbox"/> 汚れ物を溜めずに定期的に洗濯する	<input type="checkbox"/> 色もの分け、ネット、柔軟剤などが適切に使える
		<input type="checkbox"/> 洗濯物を干せる	<input type="checkbox"/> シワなく干せて、たためる	<input type="checkbox"/> 干したあとにアイロンがけする
	買い物	<input type="checkbox"/> 支援を受けて必要なものが購入できる	<input type="checkbox"/> ひとりで必要なものが購入する	<input type="checkbox"/> 特売や安売りを利用して節約した買い物をする
外出	<input type="checkbox"/> 支援を受けて必要なものを準備できる	<input type="checkbox"/> 忘れ物をしない	<input type="checkbox"/> 外出に必要な物を自分で用意する	
マナー	近所との付き合い	<input type="checkbox"/> 近所迷惑な音や声を出さない	<input type="checkbox"/> 苦情があるときは支援者や管理人など、しかるべきところに伝える	<input type="checkbox"/> 近所とのトラブルにならない距離感を保つ
	ゴミ出し	<input type="checkbox"/> ごみを決められた日に出せる	<input type="checkbox"/> ごみの分別ができる	<input type="checkbox"/> 粗大ごみなど特殊なゴミの処分ができる
相談	困りごとの解決	<input type="checkbox"/> 困り事が発信できる	<input type="checkbox"/> 相談して解決することができる	<input type="checkbox"/> 適切な相手に相談できる（信頼できる相談者がいる）
その他	書類	<input type="checkbox"/> 記入が必要な書類の相談ができる	<input type="checkbox"/> 書類を自分で記入することができる	<input type="checkbox"/> 自ら記入して適切なところへ提出することができる
	余暇	<input type="checkbox"/> 自分の部屋で過ごすことができる	<input type="checkbox"/> 行きたいところに出かけられる、興味のあることに取り組める	<input type="checkbox"/> 趣味や学習で充実した余暇を過ごす
	防犯意識	<input type="checkbox"/> 部屋の戸締りをする	<input type="checkbox"/> 深夜に出歩かない	<input type="checkbox"/> 勧誘や、知らない訪問者への対応ができる

名前 ○○ ○○







☆目標☆ 作業数の目標を達成し続ける。

令和 年 月 日 ()

プログラム内容

↓できたら○をつける。

午前		出来高		数の目標を達成できた？	
午後		出来高		数の目標を達成できた？	

今日の体調は？	よい 	普通 	悪い 
今日の気分は？	よい 	普通 	悪い 

↓できたら○をつける。

丁寧な言葉遣いができましたか？	
指摘された言葉を正しく言い換えることができましたか？	
居眠りせずに作業に集中できましたか？	

冷たい風に ↓当たったら○ ↓目薬したら○ その他

眠気が覚めたら ↓○をつける。

眠気があるときに試した方法は？				今日試した方法は効きましたか？	
-----------------	--	--	--	-----------------	--

感想・メモなど

職員のコメント

記入者

セルフケアシート (ナビノート)

年		今日の私					ウキウキ度 (気分)		クタクタ度 (体調)		イライラ度 (ストレス)		私のストレス対処法						話したいこと		スタッフ印
月	日	睡眠	食事	服薬	入浴																
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			
		起床時間	良	朝	朝		小	小	小	試した	効果	試した	効果	試した	効果			ある ・ なし			
		就寝時間	悪	昼	昼		大	大	大									(仕事・体調・生活・その他)			
				夕	夕					試した	効果	試した	効果	試した	効果			◆内容:			