

ビジネスパートナー科におけるグループワークについて

～知的障がいのある人の就労準備性の向上のために～

著者名：大阪市職業リハビリテーションセンター

所長

酒井 京子

第二指導係長

加戸 弘美

主任

野津 恵美子

キーワード：自己肯定感、自己決定、主体性

要 旨

ビジネスパートナー科は、知的障がいのある人が事務系の就労を目指す訓練コースである。就労に向けた準備をするうえでは、パソコンのスキルや資格取得だけではなく、自分自身をコントロールして、他者と良好な関係を築いたり、安定した日常生活を送る就労準備性の土台の部分を固めていくことが必要となる。安定した就労を継続していくために、自分自身で体調や感情をコントロールしていく力をつけ、他者との関係を良好なものにしていくためのコミュニケーション能力を習得するとともに、最終的に自分自身で就職を自己決定できるように、①自分を大切にしているグループワーク、②感情のグループワーク、③主体性のグループワークを訓練に取り入れている。実施している内容や、訓練生の感想などを通して効果を検証する。

1 はじめに

大阪市職業リハビリテーションセンター（以下、当センターという）では、障がいのある人が職業人として社会で活躍できるよう障害者職業能力開発施設として就労支援を行っている。職業訓練という、知識や技能・技術を習得するというイメージが先行し、例えば事務系職種の訓練であればコンピューターや経理の技能、資格の取得、作業系職種であれば、工具の使い方や清掃の技術の習得といった職務遂行能力を向上させるための訓練と捉えられがちである。確かに、当センター開設当初(1985 年)は技能習得や社会人としての心構えの体得を主体に進めてきたが、近年の訓練生の傾向としては、職務能力の課題というよりは対人技能や社会適応力の弱さ、社会経験の少なさや幅の狭さなど、職業準備性の土台の部分の基礎固めを必要とする人が多くなっている。また、発達障がい・知的障がいのある人たちは、コミュニケーション力の不足から集団に加われなかったり、あるいは排除されたりという経験を持つ人も少なくない。成長する過程でマイナスの経験が重なり自己肯定感を養われずに自信の無さを抱えたままで成人期を迎え、就職へのステップで足踏み状態になっている場合も多い。

職業人、社会人として社会生活を安定して送ることができるよう、グループ活動を通じて自己を成長させ、他の人との信頼関係を築く目的で当センターでは 2010 年からグループワークを取り入れるようになった。人とうまく関わる能力は、受動的に体得

できるものではなく、体験を通じて自らが主体的に学ぶ中で感性が磨かれるものである。仲間との関係性を深め、集団という力学の中で自身の新たな力の発見をしていくという成果が得られる。

表 1 グループワーク一覧

グループワーク名	実施コース
感情の グループワーク	ジョブコミュニケーション科（発達）
	ビジネスパートナー科（知的）
主体性の グループワーク	ビジネスパートナー科（知的）
自分を大切に する グループワーク	ワーキングスキル科（知的）
	ビジネスパートナー科（知的）
認知の グループワーク	ジョブコミュニケーション科（発達）
アサーティブ	ジョブコミュニケーション科（発達）
	ワーキングスキル科（知的）
	オフィス実務科（身体）
	ワークアドバスト科（精神）

本来の人としての自信を回復させ、自己肯定感を持ち社会に適応できる力をつけるためのグループワークについて、特にビジネスパートナー科（知的

障がい)において実施している取り組みについて紹介する。

2 ビジネスパートナー科の特徴

ビジネスパートナー科(以下、BPという)は、知的障がいのある人が、事務系での就労を目指して訓練を行っている。2023年度(令和5年度)より、定員10名となった。

2023年度入校生のうち、支援学校卒は3名のみで、それ以外は一般の高校、専門学校、専修学校卒である。就労経験のある人は1名のみで、他の9名は新卒のため就労経験はない。療育手帳を取得した時期はさまざまで、幼少期の人もいれば就労後に取得した人もいる。

発達障がいと診断をうけている人は5名おり、それ以外の人も成育歴の中でADHD(注意欠如・多動症)やLD(学習障害)などの特性を指摘されている人が大半である。

以下、大まかなカリキュラムについて紹介する。

(1) 資格取得(PC・簿記)

まず基本的なPCのスキルを習得するため、ワード・エクセル・パワーポイントなどを基礎から学ぶ。目標設定などをしやすいように日本情報処理検定協会の各種目の級を、その時々自分のスキルに合わせて受験する。年間4回試験のチャンスがあり、PCをほとんど触ったことのない人は、4級からスタートしてスキルアップすると3級・2級などと上位級にチャレンジする。試験対策だけでなく、より効率的なPC操作や実際の仕事に近い入力作業なども合わせて行っている。パワーポイントについては、各個人でのプレゼン発表をするとともに、入校を希望する人を対象とした「訓練説明会」や、他のコースと合同で「訓練成果報告会」などを行い、外部からの参加者の前で、訓練内容などをグループごとで発表してもらい、周りから見てわかりやすい資料作成と発表などもカリキュラムとして行っている。

また簿記の初級の資格取得をめざし、講義と問題を反復練習して試験を受けている。

いずれも、就労経験が少なく、自信のない訓練生にとっては、就職に向けてのアピールポイントともなるものである。

(2) 事務補助業務

実際の会社で想定される業務を、当センター内で実務的な訓練として行っている。具体的には、心身障がい者リハビリテーションセンターに届けられた郵便物の仕分け、当センターからの郵便物の発送(切手などの有価証券の管理)、給食の注文受付や

発注業務、銀行への入金、館内のコピー機などの用紙の補充、勤怠管理などである。

また、スキャンやコピー、ファイリングやシュレッダー、押印作業といった、事務所内で実際に必要とされる業務などを日常的に経験してもらっている。

(3) 各種講座

就労経験のない人がほとんどであるため、身だしなみや職場で求められるルール、挨拶や報告連絡相談などのコミュニケーションやビジネスマナーを座学で学ぶとともに、実際の訓練の場面で必要な報告などができるようトレーニングを進めている。また、生活面での自立を目指して、栄養講座、金融講座、性教育や恋愛に関する講座(らぶゼミ)なども、他の知的障がいのコースと合同で実施している。

(4) グループワーク

「要旨」や「はじめに」でもふれた通り、知識や技術の習得のみではなく、対人技能や社会適応力を高め、社会経験の幅を広げたりコミュニケーションの力を向上させるため、①自分を大切にするグループワーク、②感情のグループワーク、③主体性のグループワークを訓練に取り入れている。また各回ごとに振り返りシートを記入してもらっており、講師とその都度次回の内容などを相談しながら進めている。以下、それぞれのグループワークの内容について紹介する。

3 BPでのグループワーク

(1) 自分を大切にするグループワーク

①目的

自分を大切にするグループワークでは、「自分を知る」「仲間とつながる」「よりよく生きる」の内容に分かれており、自分自身のことを知るとともに、仲間と協力することや、リラックス法などを紹介しセルフケアの方法などについて学ぶ。講師は、認知行動療法を研究している外部講師が行う。

②実施内容

実施時期は4月から7月にかけて毎週1回のペースで、計14回の実施となっている。訓練そのものにも慣れておらず、訓練生同士もまだまだ慣れていない時期からスタートする。

最初は「自分を知る」という内容で各自が自分の好きなことは何かを確認してから、2人ペアで話をする。その際、共感的に話を聞くことを意識する。入校してすぐの時期なので、お互いのことはよくわからない中で、ペアの話も緊張しながらであるが、自分のことを確認しながら、他者との違いなどを実

感していくことが多い。

「仲間とつながる」では、グループに分かれて、協力してゲームに取り組み、より良い成果を出すためにどうすればよいか、自分の意見を伝えたり話し合ったりする。この取り組みを通じて、ゲーム感覚の楽しい雰囲気の中で、リラックスしながら相互に意見を出し合ったり協力したりする経験を積んでいく。

この取り組みの後に、実際の訓練の中で話し合いをする機会が増えてくるので、最初の時期にグループワークの中で練習をすることで、訓練生にとってもハードルが下がるようになっている。

「よりよく生きる」という項目の中では、自分の権利について、ストレス対処の方法や依存症などについて、自分の感情と考え方、その修正方法などについて学ぶ。認知行動療法の内容に基づく講座となり「合理的思考」など、少し理解が難しいこともあるので、実際の場面を想定してロールプレイを取り入れることで、理解しやすくなるように工夫している。

表2 自分を大切にするグループワーク実施内容
(2023年)

1	自分を 知る	ルール、リラックス呼吸法 自分について（良いところ、感情）
2		ストレス、ポジティブシンキング、マインドフルネス
3		共感のための聞き取り方法、自分を元気づける方法、指をなぞる呼吸法
4		私の勇気ある行動 今私にあるものに感謝
5	仲間と つながる	他己紹介 ペーパータワーゲーム（2つのチームでどちらがより高く積み上げられるか）
6		以心伝心（メンバーの考えをあてる） 棒を倒すなゲーム（息を合わせて棒を倒さないように協力する）
7		俳句に挑戦（5・7・5をそれぞれ別々の人が句を考えて完成させる）
8	より よく 生きる	私たちの権利、ストレス反応、感情調整機能、ストレス対処法
9		依存症（アディクション）について 依存症のチェックリスト
10		生きるうえで必要なネガティブ感情ポジティブ感情、自分の感情に気付く
11		感情はどこからくるのか 感情は思考で変わる
12		感情を振り返ってみる 考え方のクセ（歪み）に気付く

13		ネガティブ感情を3コラム（できごと・感情・思考）で考える、合理的思考
14		合理的思考を生み出す工夫

③訓練生の反応や振り返りシートの感想

自分の「心」や「気持ち」に向き合うことや、新しい経験に戸惑いや不安を感じる訓練生もいたが、初回に講師からグループワークのルールの説明の中で、メンバーが安心して取り組めるように「否定や批判をしない」こと、また「しんどくなったりつらくなったら、言いたくないことを無理に言う必要はない」ことを伝えてもらったので、概ね安心して参加することができ、また内容も自分の良いところを認めたり、ストレスを溜めないようにどうするかなど、前向きに受け止めることができていた。

中には今までの自分を否定されているように感じたり、前向きになることへのためらいなどがある人もいて、3～4回目ぐらいまでは否定的にとらえる訓練生もいるが、他の訓練生の意見や考えを聞くことで、次第に自分と他者は違うこと、否定されているわけではないことを理解できるようになっている。

Aさんは、10名の中で唯一就労経験があるが、人見知りがあり対人不安が強い状態だった。他の人との関わりもほとんどない中で、初回の感想では、「自己肯定感、自分のことを認めてあげる感情や『自分なら大丈夫』と思えるようになることを目標とすることに、共感できません。私はこの講義しんどいです」と正直に書いていた。訓練場面でも、自分はすぐに理解して業務や作業ができるが、他の人はすぐにできないこと、自分が助けようとしても相手が否定的な反応をしてくることでイライラすることが多く、その態度を表に出すこともあった。グループワークの中で仲間と協力したり、自分のしんどさやイライラが自分の思い込みなどから来ることを自分で理解できたことで、最終回の振り返りシートでは「自分がネガティブになった時、考え方のクセのリストにかかれている内容に多くのことがあてはまっていました。自分に一番重要な講義でした」と感想を記入している。

(2) 感情のグループワーク

①目的

自分自身の感情やどんな時にその感情が生まれるかを考え、主に不安や怒りなどの感情のコントロール方法を学ぶ。「うれしい」といったポジティブな感情にも着目し、発表する。ストレスサインに気付き対処する方法を確認する。深呼吸やストレッチ

次に「感情の道具箱」を作成し、自分なりの感情修復の方法を意識できるようにする。それぞれの項目についての説明や『不適切なツール』についても、各自が不適切と思われる言動を、自分自身が意識できるように進めている。作成して終わりではなく、使用記録を使って、実際に使用する練習も行っている。

感情の道具箱  名前 見本 はな子	★エクササイズツール  身体を動かすことによって、感情のエネルギーを発散する方法(運動など) 筋トレ カラオケで歌う ランニング ポーリング 自転車に乗る 散歩に行く 部屋の掃除 など	★リラックスツール  気分を落ち着かせてくれるもの エネルギーをゆっくり発散 ストレッチ 寝る お風呂にゆっくりつかる ゆったりした音楽を聴く 好きなお話を聞く 自分の部屋でくつろぐ 好きな動画を見る など	★社交ツール  気分を変えてくれる人(またはペットなど)とかわかること 友だちに話をきいてもらう 家族に相談する 友達と遊ぶ ペットとふれあう 信頼できる人に相談する など
★考え方と見方  不安を解消する考え方 自分に言い聞かせられること 違う視点からみえる なんだか不安さ 誰にでも失敗はある 人はみんなそれぞれ違う まあいっさ 相手にも事情がある など	★特別な興味  自分が特別に興味をもっていること ゲームをする ○○について調べる 絵を描く 好きなアニメをみる いつもを同じ行動をする など	★その他の方略  それ以外の方法 服薬・通院、など 薬を飲む 病院に行く 他人の行動を真似てみる 誰かになったつもりで行動する など	★不適切なツール  モノをこわす 他人を傷つける言動 自分を傷つける言動 仕返しをする やりすぎるとダメなことも 周りに迷惑をかける など

図3 感情の道具箱(見本)

日時	ストレス場面	ストレスレベル	その時の感情・考えたこと	使用した道具と内容	使用時間	効果	使用後の感情・考え	具体的な解決法
5月20日 14:30頃	作業でミスをして、指導員(上司)から注意を受けた	7/10	悲しい 6/10 つらい 8/10 「同じ失敗をしてしまっ て、自分はダメなやつだ」	エクササイズ リラックス 社交 特別な興味 その他の方略 考え方 不適切なツール	5分	2/10	落ち着いている 7/10 前向き 6/10 「次はがんばって みよう」	ミスをしないように しっかりと確認する
9月16日 8:00	会社に行く途中で、電車が止まって遅刻しそうになった	5/10	不安 6/10 焦り 8/10 「仕事に間に合わない かったらどうしよう。上司に叱られる」	エクササイズ リラックス 社交 特別な興味 その他の方略 考え方 不適切なツール	10分	1/10	楽観的 6/10 おだやか 5/10 「電車ももう少し たら動くかもしれない」	いつも余裕を持って出勤するようにしよう

図4 感情の道具箱使用記録(見本)

訓練や就職活動が進むと、ストレスを感じやすい場面や状況、どのような反応が出るかなどについて、指導員から見ても「イライラしやすい」「言動が荒くなる」「焦ってミスが多くなる」などの課題が見えてくる。自分自身の自覚だけでなく、周囲(家族や指導員)から見た状況も反映させた「ストレス対処シート」²⁾を、訓練終盤では作成してもらい、就職した後も自分で意識してとりくめるようにしている¹⁾。

ストレス(体調管理)シート			記入日 △△年 ○○月 ××日	氏名 □□ 太郎
自分で気づけるサイン	周囲から気づけるサイン	ストレス・疲労のサイン	ストレス・疲労のレベル	ストレス・疲労のレベルに応じた対処法
話が盛くなる よく眠れない 食欲がなくなる 物事の進捗にイライラする ミスが増える	遅事をしない 表情が固まっている 指示されたことができない 仕事のペースが徐々に遅くなる	身体がだるい 話が盛くなる ミスが増える 集中力が切れる 集中力が切れる 集中力が切れる	高 中 低	支援者に相談する 病状について、医師に相談する 上司に相談して、別室で休ませてもらう 場合によっては仕事を休む 居休みに外出して気分転換する 自分で自分に「大丈夫」と言い聞かせる 仲の良い友人に話を聞いてもらう いつもより早めに寝る コーヒーを飲む ストレッチをする 深呼吸をする 時間が経たなくても最後までやりきる 好きな動画を見てリフレッシュする
昼間眠くなる 目が覚める 目が覚める 目が覚める 目が覚める	手を止めていることが増える ミスが増える ミスが増える ミスが増える ミスが増える	よく眠れ、話がすっきりしている 周りがこる ミスが増える ミスが増える ミスが増える	良好な状態の時	居休みに外出して生活リズムを整えない 朝食をきちんと食べる 休日は散歩や運動をして気分転換をする 掃除をする

図5 ストレス対処シート(見本)

③訓練生の反応や振り返りシートの感想

感情のグループワークは、5月からの開始にしており、訓練生同士も、グループワークという形式にも少し慣れてきたころのスタートなので、比較的スムーズに導入できるが、「うれしいこと日記」は全員の前でまとめた内容を発表しないとイケないので、緊張してしまう訓練生もいる。Bさんは、「発表はドキドキするけど、ちょっとずつしゃべっていくと楽しくなってきました」と初回の振り返りシートに記入している。

基本的にペアで話し合いなどではなく、自分で考えたことをみんなの前で発表する。

毎回ワークシートを提示し、「自分がうれしいとき、どんなことを考えていますか?」といった質問に対してまず自分で考えて記入してもらおうが、その時には「今まで考えたことがないので思いつかない」という意見が出るのがよくある。その後、記入できた人の意見を発表してもらい、集約することで、自分で思いついたことが一つだったとしても総合的な理解を進めることにつながっている。

1年を通して繰り返し行うことで、「うれしいこと日記」の発表が久しぶりだったとしてもスムーズに発表出来る。また、それぞれの回で自分と人の意見や考えが同じこともあれば、全く別のこともある、ということをしかり理解できるようになっていく。最終回の講義を受けて、「今までのグループワークを通して、人との考え方・見方の違いを学べたことが1番大きいかと思います。自分だけではなく、他の人も実は同じ思いをしているんだということを知れて、自分と他人は思っている以上に考え方が異なるんだなと思いました。良い意味で、

『人に期待せず』、自分の思いを積極的に発信して
 いて、周りの人とのコミュニケーションを上手に
 築いていきたいです」と書いた訓練生もいた。

(3) 主体性のグループワーク

①目的

このグループワークでは、いろいろな物事や感じ
 方は自分が決定できることを理解し、自分自身の責
 任で主体的に選択する力を養う。そのための方法や、
 自分のこれからの目標などを考え、自分が主体的に
 生きていく目標を考える。

②実施内容

9月から2月まで、月1回のペースで実施。講師
 はコーチングが専門の外部講師に依頼している。大
 まかな内容は、各回ごとで事前に相談し、実施後に
 講師と指導員で振り返りを行い、その年の訓練生の
 特徴や就職活動の状況などを踏まえながら、進めて
 いただいている。

表4 主体性のグループワーク実施内容（2023年）

9月	主体的になる、思ったことを話す、人の話をよく聞く 出来事と反応、自分で決められること・決められないこと
10月	言葉を変える（なくしたい言葉・聞きたくない言葉、使いたい言葉・聞きたい言葉） 感謝日記をつける
11月	実習や面接などを振り返って①（うまくいっていること、改めたいこと、挑戦したいこと） 人の話の聞き方（最悪と最高）
12月	実習や面接などを振り返って② 自分の土台を整える（食事・睡眠・心・日常生活）
1月	訓練・実習・面接を振り返って③ 私の良いところ（自己評価・他者評価） 「〇〇な人になりたい」
2月	5年後にタイムトリップ （どんな生活をしていたい？） 訓練を振り返って（成長したところ、改めたいこと、挑戦したいこと）

毎回、3チームのグループに分かれ、テーブルも
 分かれて座る。最初にその時々のワークシートに記
 入したものをグループ内で順番に発表する、という
 形式で行う。

主体的とはどういうことかについても、毎回説明
 し、理解を深めている。

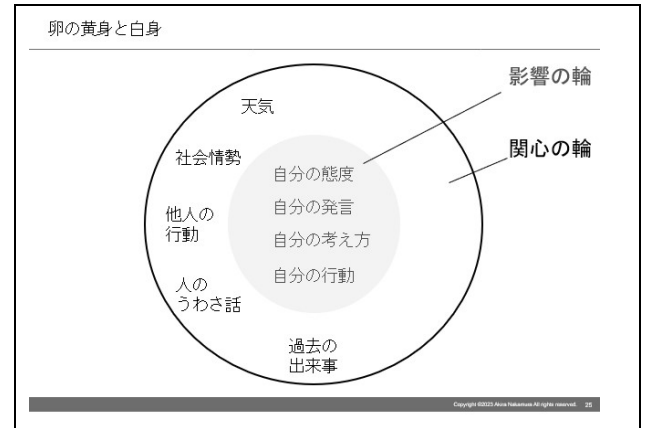


図6 主体性の説明

図6の中の卵の黄身の部分「影響の輪」が自分で
 変えられること、白身の部分が「関心の輪」であり、
 自分では変えられないものである。自分の態度や発
 言、考え方、行動などは「自分の責任」で変えるこ
 とができる。

話の聞き方の回では、最悪の聞き方と、最高の聞
 き方のロールプレイを行い、話を聞くとときに相手に
 良い印象を与える態度を学ぶ。ちょうど就職活動で
 の面接や、実習前の面談などにあたる時期であり、
 訓練生の中でも印象に残りやすい。

実際に体験実習などに参加して、自分自身の課題
 や強みなども明確になる時期であり、それぞれの経
 験の中で感じたことを発表し、お互いの成長も実感
 できる内容になっている。

また自分の自己評価・他者評価では、周囲の人か
 ら見た自分自身の長所なども確認することができ、
 自分自身の成長を感じられる内容となっている。

全体的に、講師が場をうまくもりあげながら、肯
 定的な雰囲気の中での講座となっている³⁾。

その人を表すキーワード集			
☐ 明るい	☐ 素直	☐ 決断力がある	☐ 世話好き
☐ 温かい	☐ 元気	☐ 責任感がある	☐ 聞き上手
☐ やさしい	☐ 正直	☐ ユーモアがある	☐ 教え上手
☐ なごやかな	☐ 丁寧	☐ 集中力がある	☐ 表現力豊か
☐ おおらか	☐ 親切	☐ 向上心がある	☐ 感受性豊か
☐ 注意深い	☐ 誠実	☐ チャレンジ精神がある	☐ 発想豊か
☐ 芯が強い	☐ 寛容	☐ 判断力がある	☐ よく気がつく
☐ 根気強い	☐ 熱心	☐ 計画性がある	☐ 予習復習をする
☐ 身だしなみがよい	☐ 律儀	☐ 実行力がある	☐ 好きなものに打ち込める
☐ 視野が広い	☐ 積極的	☐ 体力がある	☐ 目標を持っている
☐ 面倒見がいい	☐ 一生懸命	☐ 観察力がある	☐ あいさつがよくできる
☐ 偏見が少ない	☐ 確実	☐ 約束を守る	
☐ 理解が早い	☐ 機敏	☐ ルールを守る	
☐ 記憶力が高い	☐ 冷静	☐ 他人を大切に	
☐ 計算が速い	☐ 努力家	☐ すずんで働く	
☐ 整理がうまい	☐ 前向き	☐ よく気がつく	
☐ 要領がいい	☐ 世話好き		

図7 1月「わたしの良いところ」を考える資料

③訓練生の反応や振り返りシートの感想

新しい講師ということで、最初は少し緊張気味になる人もいるが、グループワーク自体には慣れてきているのでスムーズにスタートを切っている。

このグループワークでは、講師が作成した振り返りシートに記入してもらっている。

「やろうと決めた行動」では、「実習でお世話になった人に感謝をしていきたい」「感謝日記をつけます」などといった具体的な内容を書いている人が多い。

また自由記載の「コメント欄」には、「笑顔でみんなと話ができて楽しかった」「学んだことを実践していきたい」「感謝の気持ちを忘れないようにしたい」といった記述がみられた。

イメージが悪くほとんど参加できていない、という原因が考えられる。

また自由記述で、感想を書いてももらったところ、「それぞれのグループワークを通して、自分が分からない所に気づくことが沢山ありました。このグループワークを受けてから、物事に対しての考え方が変わってきて、生活にも大変活かされました」「グループワークを受けて、自分の考えが柔軟になりました。そして相手をより尊重できるようになった」「いろんな人の考えや自分の考えがどう感じたり、どう変わったりするのかを知ることができた」など、自分自身の変化を自分の言葉で表現している人が多いのが印象的であった。

表 5 グループワークを受けて良かったか？

1、グループワークを受けてよかったですか？					
【評価】 1とても良かった 2良かった 3わからない 4あまり良くなかった 5良くなかった					
GW \ 評価	1	2	3	4	5
①自分を大切にする	2	7	1		
②感情のGW	3	7			
③主体性のGW	3	5	1	1	
合 計	8	19	2	1	0
比 率	26.7%	63.3%	6.7%	3.3%	

実際にどんな行動変容があったかという質問に対して、「1＝とても思う」「2＝少し思う」「3＝わからない」「4＝あまり思わない」「5＝全く思わない」の中から選択してもらったところ、全体で 1 は 32.7%、2 が 46.7%で、合わせて 79.4%が何らかの行動変容を感じているという回答であった（表 6）。

項目ごとでみると、コミュニケーションに関する項目（①出勤時・退勤時の挨拶を自分からできるようになった、②相手の話を聞くときに、相手のほうを向いて話を聞いたり共感したりできるようになった、③自分の意見や考えを相手に伝えることができるようになった）での変容を感じている人が多い。

また「⑥自分自身のリラックスや気分転換の方法」「⑩ストレスを減らす方法」を見つけることなどができた人も多かった。「⑦ミスや失敗をした時にすぐに切り替える」ことができるようになったり、「⑧相手や環境への不満を感じた時、いったん立ち止まって考える」ことができるようになった、などとマイナスの気持ちを修復したり、考え方を修正したりすることができるようになった、と実感している人も多かった。

大宮市職業リハビリテーション・ピアサポートチーム

研修振り返りシート

研修へのご参加ありがとうございます。本日の学びを定着させるため研修の振り返りと、次回以降の研修をよりよくするための質問・回答に、ご協力お願いします。

お名前 _____ 研修日 _____

今日の学び _____

やろうと決めた行動 _____

次回研修への意気込み・目標 _____

内容	前	後
研修の満足度	5 ④ 3 2 1	
話のわかりやすさ	5 ④ 3 2 1	
実践できる	⑤ 4 3 2 1	

コメント _____

その他、ご意見・ご感想など _____

ご協力、ありがとうございました

図 8 研修振り返りシート

4 グループワーク実施の効果について

(1) 訓練生へのアンケート結果から

2023 年度の訓練生 10 名にグループワークに関するアンケートを実施した。各グループワークについて、それぞれ、「1＝とても良かった」「2＝良かった」「3＝わからない」「4＝あまり良くなかった」「5＝良くなかった」という選択肢で答えてもらったところ、トータルで 1 が 26.7%、2 が 63.3%で、概ね良かったと評価した割合は、90.0%となった（表 5）。残りの 10%は、講師との相性であったり、タ

自己理解に関する項目（⑫自分がどんなタイプの性格なのかなど、自分のことを理解できるようになった）では10名全員が実感している。自己肯定感に関する項目（⑭自分の良いところが見つけれられた）でも、「1＝とても思う」が半数をしめており、「⑮自分の良くないところも「自分なんだ」と受け入れて考えるようになった」では、8名の人が「1＝とても思う」または「2＝少し思う」と答えており、自己肯定感が全体として向上したことがうかがえる。

一方で、「⑨思うようにいかない時、『自分に考えることは何か』を考えられるようになった」と感じた人は2名のみで、しっかり考えを深め、問題解決に向かう力はまだ弱いことが感じられる。「④相手と意見が違うとき、相手の気持ちを考えて話し合えるようになった」と自信をもって答えられた人は少数で、今後こうした力を伸ばすことも必要になってくるのでは、と感じている。

表6 グループワークを受けての変化

3、グループワークを受けて変化したことはありますか？					
【評価】 1とても思う 2少し思う 3わからない 4あまり思わない 5全く思わない					
設問	1	2	3	4	5
①出勤時・退勤時の挨拶を自分からできるようになった	6	3	1		
②相手の話を聞くと共に、相手のほうを向いて話を聞いたり共感したりできるようになった。	3	5	2		
③自分の意見や考えを、相手に伝えることができるようになった。	3	5	1	1	
④相手と意見が違うとき、相手の気持ちを考えて話し合えるようになった。	2	5	3		
⑤コミュニケーションや人付き合いの苦手が減った。	3	5	1		1
⑥自分がリラックスしたり気分転換できる方法が見つかった。	5	4		1	
⑦ミスや失敗をしたときに、すぐに切り替えができるようになった。	4	5		1	
⑧相手や環境への不満を感じた時、いったん立ち止まって考えることができるようになった。	4	5		1	
⑨思うようにいかない時、「自分に考えることは何か」を考えられるようになった。	1	1	7		1
⑩自分のストレスを減らす方法を見つかった。	3	5		2	
⑪普段の生活の中で、感謝することが増えた。	2	6	1		1
⑫自分がどんなタイプの性格なのかなど、自分のことを理解できるようになった。	3	7			
⑬何かを決めたりするときに、自分で考えて決めることができるようになった。	3	5	2		
⑭自分の良いところが見つけれられた。	5	3	2		
⑮自分の良くないところも「自分なんだ」と受け入れて考えるようになった。	2	6	2		
合 計	49	70	22	6	3
比 率	32.7%	46.7%	14.7%	4.0%	2.0%

（2）指導員が感じるメリット

①入校してすぐの時期からスタートすることで、訓練生の緊張を緩和して仲間づくりのきっかけとすることができている。通常の訓練の中では、自分の趣味について自分から話すことはないが、グループワークという時間があることで、自分自身の趣味や好きなことなどについて話をするができる。そうした積み重ねで、相互理解が進んでいき、コミュニケーションをとるきっかけにもなっている。感想の中にも、「BP科の人たちと仲良く話せるようになって良かったです」といった声もあった。

②それぞれのグループワークの中で、「感情について」や「ストレス対処法」、「考え方のクセ」、「考え方を変える」などは、内容が重なる部分が多い。そのため、指導員が実施している「感情のグループワーク」の中で、タイミングを見て復習を行ったり、タイミングをずらして行うことができるため、訓練生にとっても内容を理解しやすくなっている。

③指導員がグループワークを担当することで、グループワークの中で取り上げる事例を、できるだけ身近に感じられること、例えば「面接に行く前で緊張している」「仕事の場面でミスをして叱られた」といった誰もが共通して感じる場面に設定し、タイミングよく考えることができる。

④訓練の後半では、体験実習や就職活動での到達点や課題を、個々の訓練生と指導員で行うことが多いが、主体性のグループワークの中で、訓練生全体で共有することができる。指導員はどうしても、この時期になると厳しい視点で見えてしまうが、外部講師に進めてもらうことで、訓練生も自分が頑張ってきた成果をのびのびと発表できている。

⑤グループで他の人の意見や考えを聞くことで、相互に刺激を受けたり、吸収することができる。集団という力学の中でこそ学べることも多くある。

5 おわりに

BPでのグループワークでの効果やメリットについては、1年間を通しての日々の訓練の積み重ねによる訓練効果や、訓練生本人たちの努力による行動変容も大いにあると思われる。しかし、資格や知識の習得、ビジネススキルだけでは身につかないものも多くあり、グループワークを行うからこそ自分自身を深めたり、他者との付き合い方を学んだりすることもあるのでは、と感じている。

良い人間関係の下では自分の気持ちや行動をコントロールしたり、ポジティブな意見を伝えること

ができるようになっているが、自分の本当の気持ちをどう伝えるかわからない人もおり、また伝えにくい相手には伝えられない場合も多い。就労後もそれぞれの環境の中で、我慢してしまう可能性も考えられる。そのため、次年度からは他のコースでも取り入れられている「アサーティブ」のグループワークを導入する予定である。アサーティブは自分も相手も大切にするコミュニケーションであり、自分の気持ちや感情をきちんと整理して相手に伝える方法を学ぶものである。こうした力をつけることで、社会での適応力や対人関係技能が向上し、安定した就労につながっていくと考える。

参考文献

- 1) トニー・アトウッド（監訳：辻井正次 訳：東海明子）：ワークブックアトウッド博士の＜感情を見つけに行こう＞1 怒りのコントロール
2 不安のコントロール，第5版，明石書店，東京，2017
- 2) 障害者職業総合センター職業センター：支援マニュアルNo.10 発達障害者のためのワークシステム・サポートプログラム 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～ストレス・疲労のセルフモニタリングと対処方法～，独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構障害者職業総合センター，2014年
- 3) 「7つの習慣」編集部 監修：13歳から分かる！
7つの習慣 自分を変えるレッスン，初版，日本図書センター，東京，2020