

発達障がい者就労支援コーディネータ事業コラボ企画 1  
 大阪市発達障がい者支援センター・大阪市立長居障がい者スポーツセンター

## 平成27年度「こころとからだのワークショップ」実施報告

### 1. 目的

発達障がいがある成人期の方たちが小グループで感情やそのコントロール方法、感情とからだのつながり等についてともに学び、からだを動かすことによるリラックス効果や楽しさを体験する、また、自分の得意・不得意について話し合う機会を設定することにより、就労するために大切な「健康維持」や「感情のコントロール」「自己理解」への気づきと日常での工夫実施のきっかけとすることを旨とする。

### 2. 参加者

平成27年度、発達障がい者就労支援コーディネータおよび大阪市発達障がい者支援センターに就労を目的に相談来所され、まだ就労支援機関の利用に至っていない、成人期の知的障がいがない発達障がい当事者6名（在宅、男性2名・女性4名、20歳～32歳：平均年齢28歳）。女性1名は体調不良のため2回目より参加中止。

### 3. 実施頻度・場所・スタッフ

- ・実施頻度 … 1クール 10/9～1/26 午後2時～5時 連続6回（1～2回/M）
- ・実施場所 … 長居障がい者スポーツセンター
- ・スタッフ … エルムおおさか、発達障がい者就労支援 Co、長居障がい者スポーツセンター

### 4. 方法・内容

- ・方法 … グループワーク（GW）＋からだを動かす体験（プログラム参照）  
 GW：ワークシート活用による学習、話し合い  
 からだを動かす体験：深呼吸、ストレッチ、リズム体操、軽スポーツなど
- ・GW内容…
  - 1回目 自己紹介、感情学習（よろこび・リラックス）、きっかけカード・楽しいことの本・コーピンググッズ（ストレスを感じた時に落ち着くために）の紹介
  - 2回目 感情学習（うれしい・リラックスした）（どんな時に・からだの状態）、感情修復ツール（きっかけカード：好きなものの写真など）の作成・紹介
  - 3回目 うれしいこと日記、感情学習（不安・怒り）（どんな時・からだの状態）、感情修復ツールの作成
  - 4回目 うれしいこと日記、きっかけカードを使ってみた感想、不安を減らすのに役立つ活動
  - 5回目 うれしいこと日記、感情修復ツールを使ってみた感想、脳内ホルモンの話、感情修復ツール（ツールボックス）の作成
  - 6回目 うれしいこと日記、感情修復ツール（ツールボックス）を使ってみた感想、マイナス⇒プラス変換ワーク

### 5. 効果検証

#### ① アンケート結果（毎回参加者全員に実施）など

各回とも、GW・からだを動かす体験の役立ち度・理解度の評価は、4段階評価で3（役に立った・わかりやすかった）または4（とても役に立った・とてもわかりやすかった）であった。

#### ② 実施後の感想（抜粋）

- ・自分の感情を整理するために書きとめることは大切だと思った。
- ・自分がなぜ感情のコントロールが苦手なのかがよくわかった。
- ・ツールボックスを活用できて良かった。 ・他の人の話や考えがきけて良かった。
- ・笑いながらからだを動かして気持ちが軽くなった。
- ・音楽を流してのストレッチポールはとてもリラックスできて心地よかった。
- ・とても充実した時間だったので終わるのが残念。 ・楽しかった。 ・とてもわかりやすく満足。

☆参加者5名全員が自分仕様のツールボックスを作成し、不安な場面で実践して効果を実感された。

# からだを動かしてみよう

## ストレスマネジメント 第2回

平成27年10月23日(金) 16:00~17:00  
 大阪市長居障がい者スポーツセンター 遊戯室・小体育室



- ① 心をほぐし体をほぐす方法…呼吸・ストレッチ
- ② 体を動かすことにより、心を落ち着かせる、体をほぐし心をほぐす方法…運動・スポーツ感情のコントロール

### 気分を落ち着かせる

静かな環境で、体と心をリラックスさせ、ゆっくりと深呼吸します。

- ★自律神経 交感神経と副交感神経からなり、興奮すると交感神経が働き、血圧が上昇し、脈拍が増え、心臓の動きも活発になります。副交感神経は、体の緊張を解きほぐし、休息させるように働く神経です。副交感神経が優位になると、瞳孔は収縮し、脈拍はゆっくりとなり、血圧は下降して、体も心もリラックスした状態となります。
- ★血圧・脈拍・心臓の動きを整える一番の方法が、**深呼吸**です。  
 深呼吸で脳幹に酸素を送り、自分らしい快適な生活を送ってください。

### 内容

- ① 脈拍を計り、気分評価する。
- ② 10秒呼吸法…お腹をへこまし6秒かけて吐き出す。鼻から3秒間かけ吸う。いったん止めて、またゆっくり吐き出す。  
 呼吸法により心身がリラックスした状態になると、余裕をもって自己コントロールできるように。  
 いろいろな刺激、ストレス、課題に過剰反応しないで対処できるようになる。(ストレス耐性の向上)
- ③ ストレッチポール

#### 基本姿勢



#### 全身のリラックス(深呼吸)

#### ストレッチ・マッサージ

#### 背中全体の筋肉を緩める。

- ・上体を伸ばす
- ・股関節を柔らかく
- ・手足の対角線
- ・股関節を緩める
- ・背中全体の筋肉を緩める
- ・全身リラックス
- ・背中全体の筋肉を緩める。

- ・脇胸のストレッチ
- ・ふくらはぎマッサージ

- ④ 脈拍を計り、リラックス度の評価。
- ⑤ フロアホッケーで体を動かし、さわやかな心地よい汗を少しかいて、心をほぐします。  
 スティックの使い方  
 パックの状態を知る  
 パスの練習 相手の受けやすい場所にパックを送る  
 シュートの練習  
 ゲームを楽しむ。

## 発達障がい者就労支援コーディネータ事業コラボ企画 2

サテライトオフィス平野・大阪市立長居障がい者スポーツセンター・大阪市発達障がい者支援センター  
平成27年度「発達障がいがある学生の就労準備支援事業」試行実施報告

## 1. 目的

大学や専門学校を卒業後、社会との繋がりが持てないまま無業状態に陥り相談来所する成人期の方の中には、アルバイトなどの就業経験がなく、卒業後の進路としての就業のイメージが持てず就職活動がうまくいかなかった事例が多い。今回は、学生支援室や進路指導担当部との連携のもと発達障がいがある学生が在学中に発達障がいの特性をふまえた講座や企業での実習体験を含む就労準備支援プログラムに参加することにより、就業イメージを持つこと、就労意欲を向上させること、各自に合った職業の選択を考えるきっかけとすることとし、困った時の対応や工夫を知り就労に向けた課題整理をおこなうきっかけとなることをめざす。また、学生支援者が発達障がいへの正しい理解と適切な対応への工夫を知り、障がい特性に配慮しながら進路指導等をおこなうための一助となるよう、また、結果として卒業後の無業状態を回避することを目指す。

## 2. 対象者

## 連携する大学に在学中の発達障がいがある学生

- 大阪市立大学工学部4回生1名 <試行実施済み>

(男性、22歳、成人後診断「広汎性発達障がい」、バイト経験あり、一般企業での就職を希望)  
：「企業実習」を経験したいとのことでプログラム参加希望。

- 28年3月の春休み期間中に1クールの実施予定。学内で対象者選定中。

## 3. 実施時期・場所・スタッフ

- ・実施時期…10月～11月、
- ・スタッフ…エルムおおさか、サテライトオフィス平野、長居SC
- ・実施場所…サテライトオフィス平野、長居障がい者スポーツセンター、協力企業(実習)

## 4. 試行実施までの調整

6月 連携先大学の選定および実施計画について協議

(エルムおおさか、発達障がい者就業支援CO、サテライトオフィス平野、福祉局担当職員)

6月 連携先大学(大阪市立大学)との実施協議を開始

7月～ 連携先大学学生支援室による学内アナウンス、学内での対象者選定

10月 事前面談(ニーズの聴取)、体験受入れ企業への説明・獲得

学内説明とともに教職員向け「実践講座」を計画(日程の関係から28年度に実施予定)

## 5. 実施スケジュール

(日程調整しながらの実施、\*本人の希望により作業実習はなし)

10月 個別面談(ニーズ聴取、日程相談)… 学生支援室スタッフ同行

1日目：ガイダンス、基礎講座「感情のコントロール」「社会人マナー講座」

2日目：基礎講座

「ストレスマネジメント」「エントリーシートの書き方講座」「自己理解セミナー」

11月 3日目：企業見学

4～6日目：企業体験 3日間(含 企業での実習振り返り)

7日目：ふりかえり・課題整理…(大阪市立大学にて本人、担当教官、学生支援室、当スタッフ)

6. 効果検証

- ・本人アンケート結果：どの内容についても、「参加してよかった」「役に立った」との評価であった。
- ・企業実習については、本人の得意なコンピュータソフト分野での仕事であったこともあり指示した仕事がよくできていたとの実習評価に、「働く」ことへの自信を持つことができた、との感想を得た。

7. 今回の試行実施において見られた課題

- ・対象者・実施時期：大学側より、「4回生は卒論や就活で忙しいため、対象を3回生にした方が参加しやすいかもしれない」との意見をいただいた。3回生の方を対象に春休みに再度試行実施する予定。
- ・基礎講座：1回ずつの講座であるため、「ストレスマネジメント」等は効果を十分に実感していただけないままに終わった講座もあり、就労準備支援プログラム終了後も日常生活で役立てていただけるような仕組みを考える必要性を感じた。
- ・作業実習：今回は本人の希望でスキップしたが、施設内での作業実習を通した評価は、より具体的に得意・不得意等について実感していただくために必須な過程であると思われる。
- ・企業実習：障がい者雇用で連携している企業に協力していただいたの実習であるため、今回のようにクローズドで働くことを希望している場合は、一般の職場体験にはなり難いところが課題である。
- ・大学：障がい者雇用を考えるべきか否か等、プログラム参加後に方向決定できればと思っておられた様子。苦手さのトレーニングでより良い一般企業を目指せないか、との質問もあった。本人の能力を活かせる就職先は、研究室への求人や教授からの紹介に頼るところが大きく、一般の就活でも難しい。卒業後、職業トレーニングの施設を活用するにしても、就職先が本人のニーズに合うか否かが問題になってくるものと思われる。

