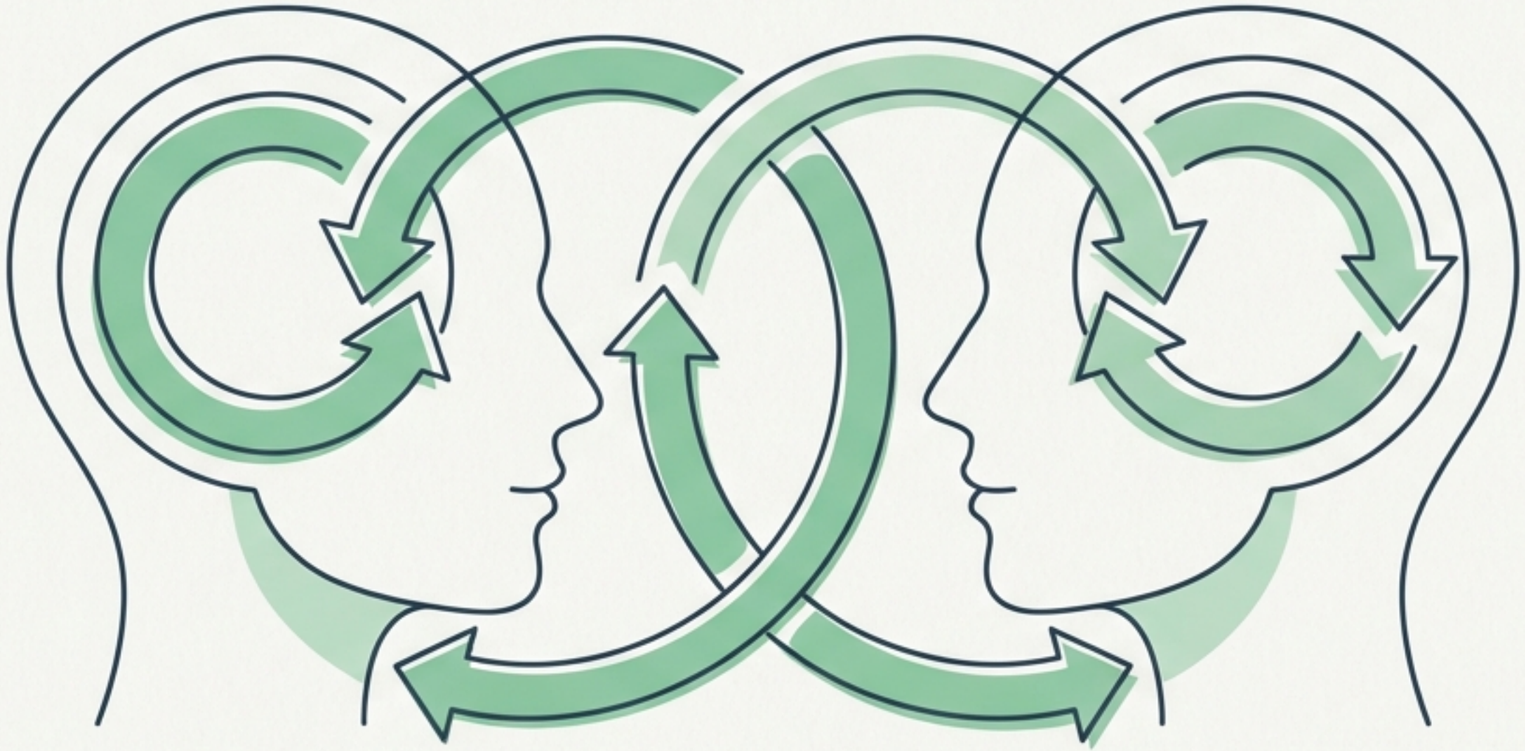
心理教育：病識を「教える」から「深める」へ

利用者の自己対処力を高める、対話型支援の実践ガイド（就労継続支援B型版）



Reading Deck for Support Staff

NotebookLM

心理教育とは「正しい知識の授業」ではありません

これまでの誤解（Old Model）



- 病名を暗記させる
- 一方的な講義形式
- 「正しさ」を押し付ける

本来のあり方（New Model）



- 「自分の取説」を共同で作る
- 双方向の対話プロセス
- 生活での選択に活かす

「押しつけの説明になってしまうと、かえって距離が生まれます。」

NotebookLM

現場で陥りがちな「3つの落とし穴」



1. 一方的な講義

支援者が話しすぎてしまい、本人が受け身になる。結果として「聞いたつもり」になるだけで定着しない。



2. 知識の切り売り

医学的な事実は伝えるが、本人の生活実感（困りごと）とリンクしていない。行動変容が起きない。



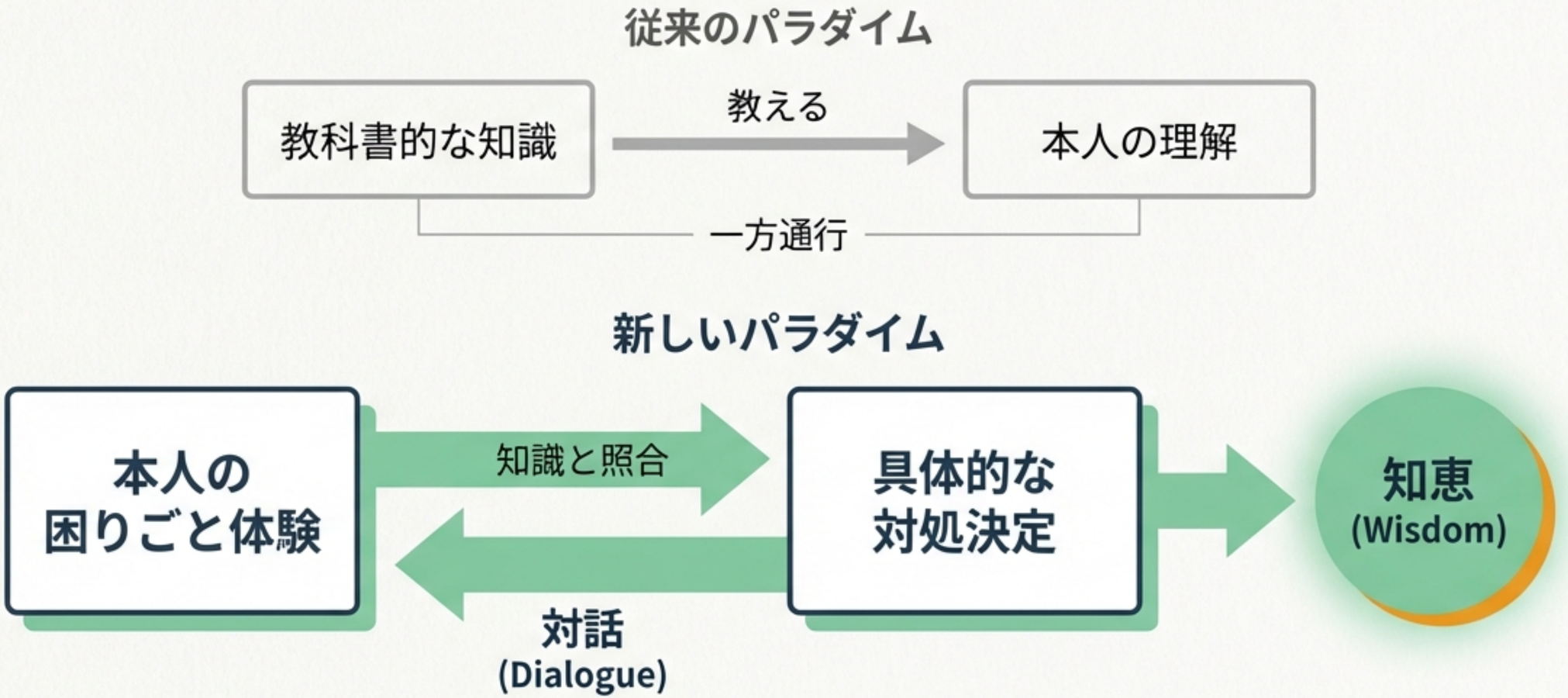
3. 本人不在の計画

支援者や家族だけで情報を共有し、本人が置き去り。計画が「やらされ仕事」になってしまう。

結果：知識はあるのに行動が変わらず、再発や離脱を招く

NotebookLM

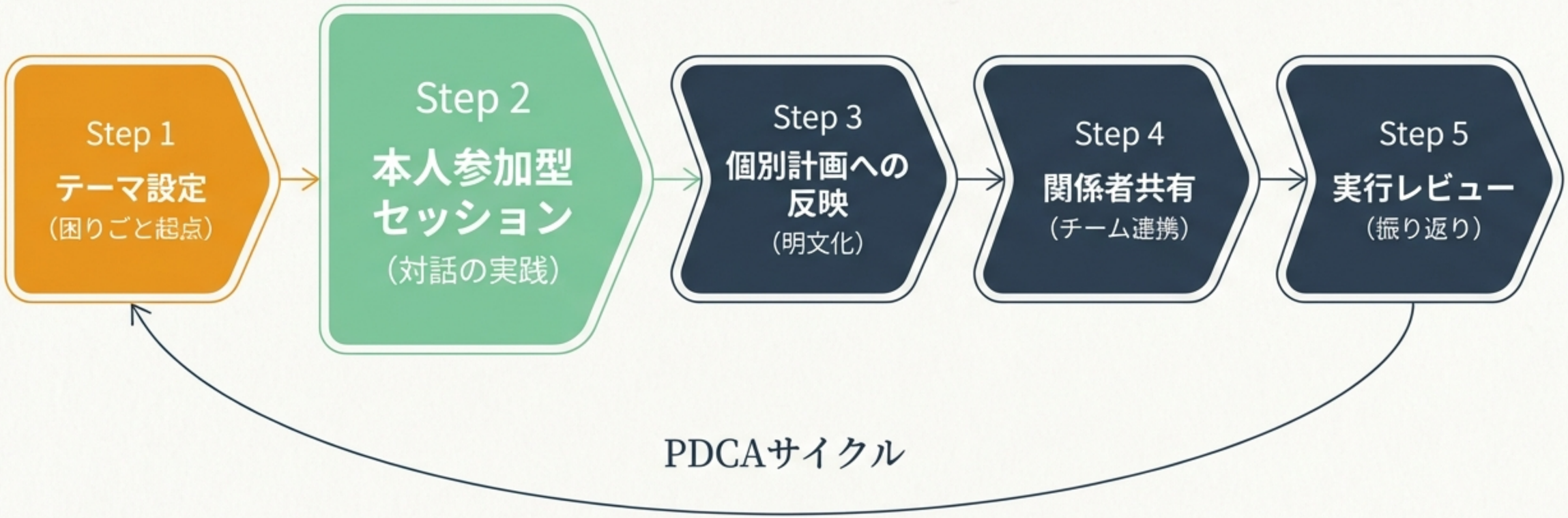
結論：「説明（Explanation）」から「対話（Dialogue）」への転換



知識提供だけでは不十分。本人の「体験」と結びついて初めて「知恵」になる。

NotebookLM

導入の全体像：5つのステップ



NotebookLM

Noto Sans JP

Step 1: 「一般的な病気」ではなく「直近の困りごと」を選ぶ

ニーズが高いテーマだからこそ、本人が能動的になれます。

✕ 悪い例：抽象的すぎる

✕ 「統合失調症とは何か」
（自分事として捉えにくい・興味がわかない）



✓ 良い例：具体的・切実

○ 「最近、仕事中に不安になった時のこと」

○ 「眠れない日が続いた時のサイン」

NotebookLM

Noto Sans JP

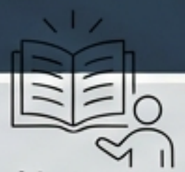
Step 2: セッション進行の黄金比「10:10:10」

10分：体験の振り返り



「あの時、どんな感じだった？」
まずは本人の体験・感覚を言語化してもらう。

10分：ミニ情報提供



「そういう時は、一般的にこう言われているよ」

客観的な知識を少しだけ渡す。

10分：対処選択



「次はどうしてみる？ AとBならどっちができそう？」

次のアクションを本人に選んでもらう。

Noto Serif JP

ポイント：情報を詰め込まず、本人が考える余白を確保する。

NotebookLM

Noto Sans JP

Step 3: 個別支援計画を「アクションプラン」に変える



【Before】
「体調が悪くなったら相談する」

曖昧・基準が不明

【After】

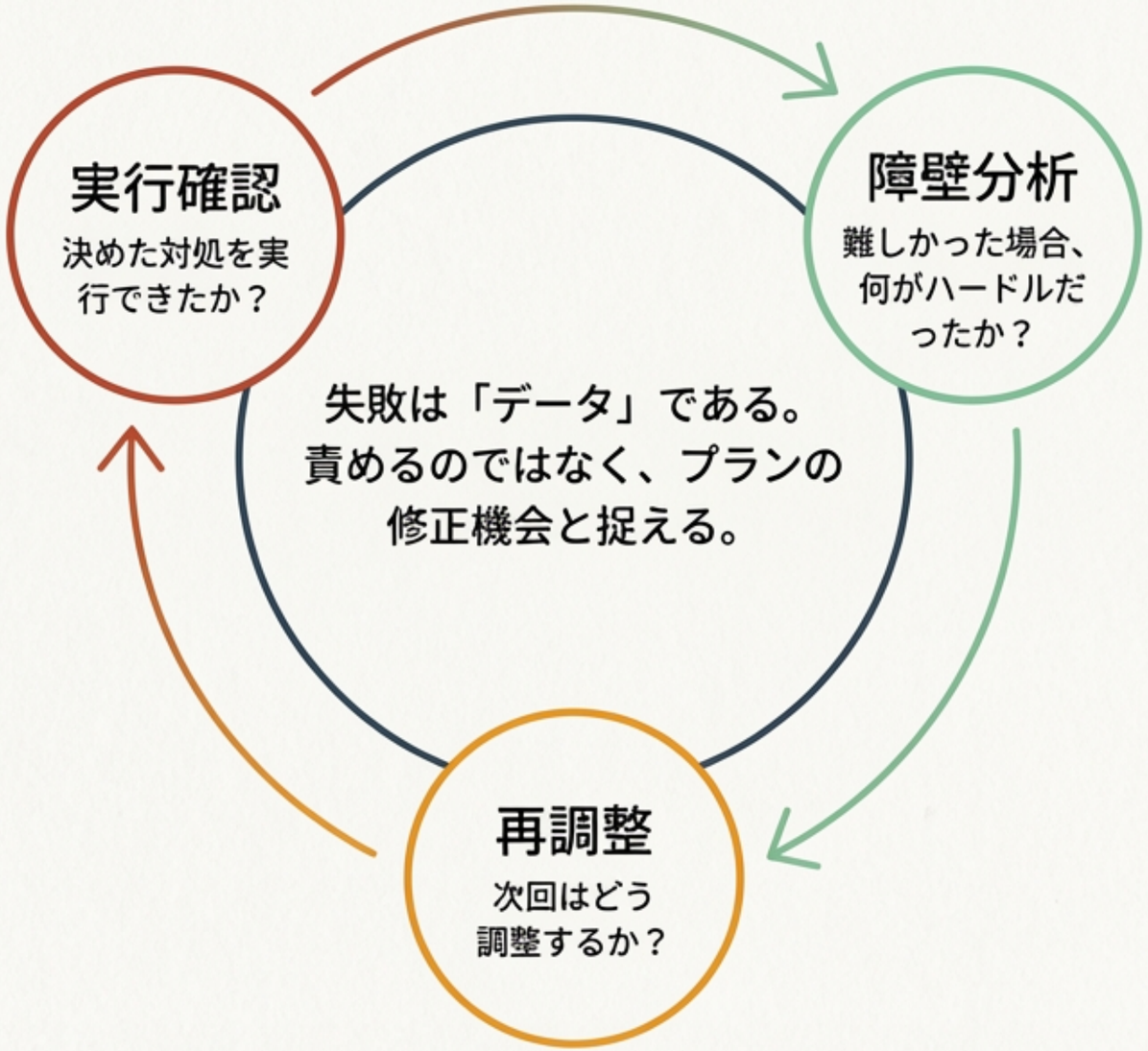
When（いつ）：朝、食欲がないサインが出たら
Who（だれに）：サビ管に
How（どうする）：LINEで連絡する

具体的・迷わない

5W1Hで定義することで、緊急時の判断コストを下げる。

NotebookLM

Step 5: 実行レビューでPDCAを回す



実施時期目安：2〜4週間後

NotebookLM

ケーススタディ：K事業所の変化

課題（Problem）



体調悪化の兆候を見逃し、急な離脱が多かった。

実践（Action）



月2回のセッションと「体調サインカード」の導入。

結果（Result）



- 早期相談が増加
- 急な離脱が減少
- 「自分はこうなると辛い」という言語化が進んだ。

成功の鍵：知識提供だけでなく、具体的な行動計画まで落とし込んだこと。

NotebookLM

よくある失敗と回避策

Noto Sans JP
1. 情報過多



Noto Serif JP
欲張って詰め込みすぎる。

↓

1回1テーマに絞る
Noto Serif JP

Noto Sans JP
2. 本人の語りスキップ



Noto Serif JP
いきなり説明から入る。

↓

必ず「体験」から入る
Noto Serif JP

Noto Sans JP
3. 計画化の欠如



Noto Serif JP
「いい話を聞いた」で終わる。

↓

次回の行動を決める
Noto Serif JP

NotebookLM

品質のセルフチェックリスト

- ☐ テーマは本人の課題（困りごと）に即しているか？
- ☐ 一方的な説明にならず、対話の時間があるか？
- ☐ 対処行動が具体的（いつ・誰に・どう）に明文化されているか？
- ☐ 個別支援計画へ反映されているか？
- ☐ 本人の同意の元、関係者と共有されているか？

NotebookLM

運用の見える化（KPI）

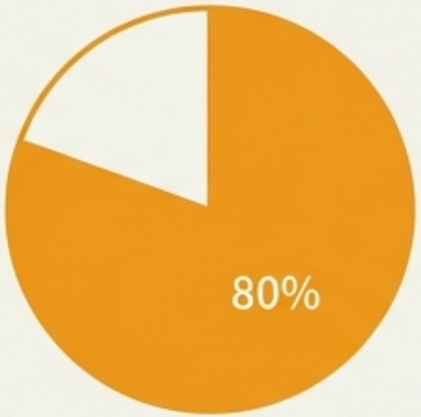
早期相談率



体調悪化前の相談増加

Target: 前月比増

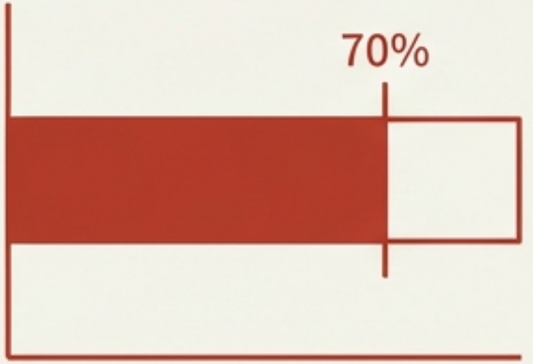
参加継続率



セッションへの参加率

Target: 80%以上

対処行動実施率



決めたことをやれたか

Target: 70%以上

形骸化を防ぐため、定量的な目標を持つことが重要です。

NotebookLM

法的根拠とガイドライン

- 障害者総合支援法
- 指定障害福祉サービス運営基準

自己管理能力（セルフケア）の向上は、就労系サービスにおける「訓練」の核心的要素です。
本アプローチは、これら法令および運営基準に基づいた正当かつ推奨される支援手法です。



NotebookLM

心理教育は「就労継続」の土台を作る



対話を通じて、利用者が自分の人生の「運転席」に座るための支援を。

まずは、利用者さんの「最近の困りごと」を聞くことから始めてみませんか？

出典・参考文献：article_114_psychoeducation_approach.md

NotebookLM