

北海道医療大学での就職支援プログラムの実施報告書

【事業名】

発達障害の特性の高い学生への就労支援プロセスの社会実装

【事業内容】

学生向けの就職支援プログラムの実施

【趣旨】

発達障害の特性の高い学生への支援に対して大学では対応への困り感を感じている現状であるが、学生自身の困り感の整理や自己理解を深めるところから卒後を見据えた「働く」に対しての就労プログラムの提供実績がなかった。そういった現状から学内での就労プログラムの予算化の難しさがあった。本事業は費用を掛からない形で就職支援プログラムの実施・実績を作り、学内での次年度以降の予算が確保しやすくするための促進的活動として実施した。

【対象大学】

北海道医療大学 学生支援課

【参加対象】

北海道医療大学 学生 学生支援に携わる職員または教員 地域の就労支援機関

【実施日】

第一回目:2024 年 10 月 25 日(金) 17:00~18:20

第二回目:2024 年 11 月 15 日(金) 17:00~18:20

【実施形態】

ZOOMを用いたオンライン講座と当日参加できなかった方のためにオンデマンド配信を実施。

【就労プログラム内容】

プログラム名:就職を意識したコミュニケーション養成講座

(チラシ)

働いてイメージできない

人前で話すのは緊張する

働く準備をしよう!!

ストレスをうまく対処したい

就職を意識した コミュニケーション養成講座

外部から公認心理師・精神保健福祉士をお招きし、学生生活において困り感を改善・解消できるようなプログラムを開催します。今後の就活にも役立てる内容となっていますので、是非ご参加ください。認知行動療法をもとにしたワークもあり、実践的に体験できる研修となります！

今回の講座のご案内

第①回 10月25日（金）17:10～18:30
オンラインZoomによる開催
○自己理解のためのチェックシート
○働くとは？
○就労準備

《申込QRコード》

事前申込制

*申込締切:10/25(金)16:00

今後の講座日程

第②回 11月15日（金）17:10～18:30
○地域相談機関の紹介
（札幌新卒応援ハローワーク様）
○認知行動療法に基づく問題解決
※申込み先は、追って、ご案内します。

講座に関する問合せ先:
北海道医療大学
学生支援課就職担当
job@hoku-iryo-u.ac.jp

この研修はNPO法人Job Support Network・
兵庫教育大学池田研究室との共催です

働いてイメージができない

人前で話すのは緊張する

ストレスをうまく対処したい

就職を意識した (全2回) コミュニケーション養成講座

外部から公認心理師・精神保健福祉士をお招きし、学生生活において困り感を改善・解消できるようなプログラムを開催します。今後の就活にも役立てる内容となっていますので、是非ご参加ください。認知行動療法をもとにしたワークもあり、実践的に体験できる研修となります！

前回・第1回目 講座

第①回 10月25日（金）17:10～18:30
○自己理解のためのチェックシート
○働くとは？
○就労準備

終了

今回・第2回目 講座のご案内

第②回 11月15日（金）17:10～18:30
オンラインZoomによる開催
○地域相談機関の紹介
（札幌新卒応援ハローワーク様）
○認知行動療法に基づく問題解決

《申込QRコード》

事前申込制

*申込締切:11/14(木)23:59迄

講座に関する問合せ先:
北海道医療大学
学生支援課就職担当
job@hoku-iryo-u.ac.jp

この研修はNPO法人Job Support Network・
兵庫教育大学池田研究室との共催です。

(第一回目)

昨今の就労事情、セルフチェックによる困り感整理、認知行動療法を用いたストレスマネジメント講座、外部支援機関の紹介、働くにあたっての心構えについて講義した。

困り感尺度を用いて、学生自身で困り感をセルフチェックするワークを用いた。困り感を A・B・C で分類した。それぞれの対処や困り感をチェックし、A・B・C に分類し、学生自身が困り感を整理することが狙いであった。また、事前に学生からの質問を募集し、回答する時間を設け、現時点の具体的な困り感についても助言を図った。

最後に、学内・学外の相談先を提示した。相談する際の心構えも伝えることで、より効果的に相談へ繋がることと、今回の講座では相談先の部署や支援機関も参加しており相談へのハードルを下げることに繋げた。

(困り感尺度についての資料スライド一部抜粋)

使用する自己診断用のチェックシートについて

- ・大学生用の困り感尺度を用います。

この尺度は、皆さんのもとの不得意さによる影響で学生生活の場面の中でどの程度困っているかを整理するために作成されたシートになります。他の一部の大学では入学時に全学生に実施して、困り感を把握する目的で使用されています。

3つのグループに分けられた困り感がわかるようになっていきます。チャットにてデータを送りますのでダウンロードして、自身で入力してみてください。また以降のスライドでシートの項目を一部掲載します。入力に抵抗のある方はそちらをご覧ください。ただし、どれが当てはまりやすいか確認してください(入力は強制ではありません。入力したものはご自身で保管ください)。

チェックシートの内容(一部)

- ・Aの困り感のグループ
気が散りやすい、忘れ物が多くて困る、生活が不規則で困る
課題や仕事が締め切りに間に合わなくて困る
- ・Bの困り感のグループ
暗黙のルールがわからなくて困ることがある
他の人がどんなことを考えているのか想像することは苦手だ
生活のリズムが乱されるのは苦痛だ
- ・Cの困り感のグループ
孤立していると感じている
進学やクラス替えのときに新しい友人を作るのが苦手だ

©2024 Ikeda Laboratory All Rights Reserved.

23

Aの困りごとについて

- ・こちらの困りごとが多かった方については、特に何か集中したいときに、一定時間持続が難しかったり、特定のものへ注意を向きづらい傾向が強くなるかもしれません。

【自分でできる対処】

- ・リマインダーの活用
- ・特に注意が逸れやすい情報、出来事の傾向の特定
- ・睡眠・食事のリズムの安定を心がける

【他者のサポートを得て行う対処】

- ・自身の関心や不安なことを共有しながら、衝動的になりやすいことや注意が逸れやすくて特に困る場面について解決を図ると良いかもしれません。

Bの困りごとについて

- ・こちらについては、周囲が求めていることはわかるのに対応できない不全感や、周囲と比べると初動がどうしても遅くなってしまうといった傾向が強くなるのかもしれませんが。

【自分でできる対処】

- ・「今ちょっといいですか」
- ・「すみません、少し考えさせてください」

といった、タイミングを確認したり、自分が回答・対応するまでのタイミングを遅らせるような一言を意識して発するようになると良いかもしれません。

【他者のサポートを得て行う対処】

- ・事前に自分の傾向を知ってもらって相手に対応してもらうこともできるかもしれません。どの部分を他者から配慮してもらうのか、対策を相談していくと良いかもしれません。

©2024 Ikeda Laboratory All Rights Reserved.

27

28

22

25

(感想)

- ・今回、ガイダンスに参加させていただき自分自身の特徴や困りごとについて改めて見直すきっかけになったと感じています。自分自身の困りごとや特徴について相談できる機会や人を増やしていきたいと思いました。
- ・講義内で自己診断チェックシートをやったところ、私は C の困り事が大きいと分かりました。今後は講義のアドバイスを活かして生活を改めたいと思います。本日はありがとうございました。
- ・公認心理士の方のお話が聴けるということで、非常に楽しみにしていました。実際新しく知る自分のことが多くあり、有意義すぎる時間でした。参加できて良かったです。次回も講義の都合が合えば是非参加したいです。
- ・自分の認知心理を振り返り、どう付き合っていくのかを考えることができた
- ・ストレス対策についてはすごく良いところだと思います。先生の視点で就職について紹介していただいて、就職について注意点を少し分かりました。有り難うございました。
- ・本日は講演会前の予定が予想以上に伸びてしまい、ほとんど参加することができずせっかくの機会を上手く活用できなかったと残念な気持ちがある。ただ、途中からではあるが、自分の困り感について自覚していくことや働くための心構えについて知っておくことが必要ではないかと思った。
- ・チェックリストをつけた時に A が一番多く自分は音によって注意がそれやすいタイプなので生活リズムをもう少し意識してみようとおもいました。ありがとうございました
- ・自分の困りごとを可視化できたので、以後記載されていた対処方法を意識して行ってみたいと思います。
- ・困りごとを自分で把握することで、解決する道筋を立てられることが分かりました。
- ・自分では気づいていないじぶんの特性について気づくことができました次も参加してみたいと思います。
- ・自分の困りごとのきっかけを知るために、傾向を知ることが大切だと感じました。
- ・困った感のアンケートでは、自分の普段の癖や無意識に感じていることについて認識して、自分のことを客観的に分析できたので、次回の講習では自己分析を深めつつ自分なりのストレス対策や対処方法を考えていきたいと思います。
- ・気づきがあった。
- ・就職活動に対する不安ばかりに注目していましたが、日々の生活が不安の原因になっているのかもしれないと感じました。なので、これからは少しずつ日々の生活も見直していきたいと思いました。今回のガイダンスで新しい視点を得ることができたと思います。次回も参加したいと思いました。

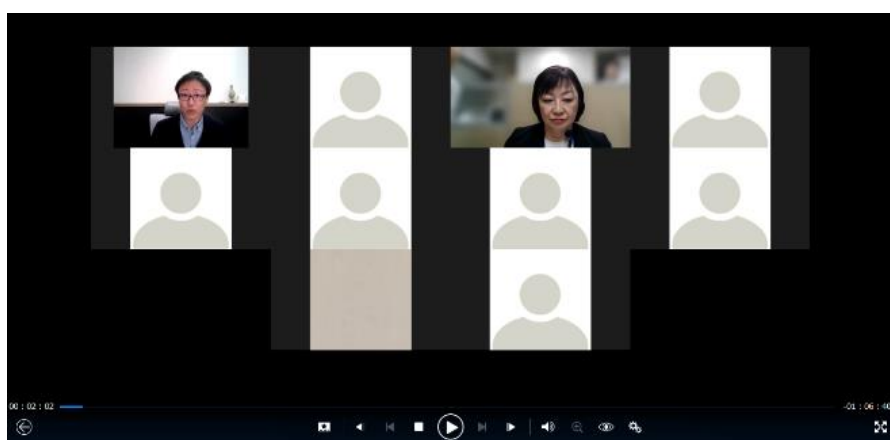
(第二回目)

前段として札幌新卒応援ハローワーク様に登壇していただき、役割や利用方法を説明していただいた。

そこから、認知行動療法を用いた問題解決についてのワークを行った。問題解決を図るための手順を伝え、練習として例題を提示し、参加学生に解決策を求めた。発表の仕方は Google フォームに入力し、スタッフ側が読み上げて全体に共有した。

最後に、就労ピラミッドを用いて、働くためには必要な要素を整理し、就労準備性を高めるための大事なところを伝えた。

(当日の資料スライドと Google フォームの回答を一部抜粋)



札幌新卒応援ハローワークの紹介

大学、短期大学、専修学校等の学生の方や、
卒業後、3年以内の皆さんの就職に関する
相談や情報提供を行っています。
国(厚生労働省)の機関ですので、無料でご
利用いただけます。

札幌市中央区北4条西5丁目
大樹生命札幌共同ビル9F

月～金曜日
8:45～17:15
(祝日・年末年始を除く)



問題解決訓練とは？

- (1) 問題をどのように捉えるか、考えるのかについての問題志向性の段階 (Problem orientation)
- (2) 問題を明らかにし、目標をどう設定するのかについての問題の明確化の段階 (Problem definition and formulation)
- (3) 解決策をどのように考え出すのかという解決策の産出の段階 (Generation of alternatives)
- (4) どのように有効な解決策を選択するかについての意思決定の段階 (Decisionmaking)
- (5) 実行した解決策が成功したか否かをどのようにして評価するかについての解決策の実行と評価の段階 (Solution implementation and verification)

(D' Zurilla & Goldfried, 1971)

©2022 Ikeda Laboratory All Rights Reserved.

10

みんなで解決策をたくさん出しましょう

- ・バイト先でデータの入力作業を頼まれたAさん。作業中にデータをうっかり消してしまい、どうやって復元していいかわからず困ってしまいました。
- ・Aさんは上司にこのことを報告しないといけませんが、怒られること思い、上手く報告できる気がしません…。

Q. どうしたら良いでしょう？



解決策について、下記記述欄に書けるだけ、書いてみてください。
※書いた内容はあとで全体で共有いたします。共有しても良いものをお書きください。

怒られると思いますが、と宣言してから、説明する。

上司の方に、「データを消してしまいました、申し訳ありません。」と謝罪したうえで、間違えてしまった課程について説明し、いつまでにデータを復元するという改善案を提案し、その過程で分からないことがあった際のサポートをお願いする。

- ・まずは、バイト仲間に相談
- ・仲間に怒られにくい背中をおしてもらう

とりあえず上司に謝罪する
伝えたいことを紙に書く
同僚に相談する
パソコンで検索してデータの復元を試みる
上司の機嫌が良さそうときに伝えに行く
優しい上司に伝えに行く

とにかく申し訳なさそうにという態度を意識しつつ簡潔に報告する
下手にいじるとバックアップが飛びそうなのでいじらないでデータが消えたという現象を報告する
戻るボタンを押してみる
バイトをその日で辞める
一旦リラックスしてみる
同僚に似たようなトラブルがあったかどうか聞いてみる
マニュアルを探してみる

一晩寝て、考える。

ましな方

- ・緊張してでも速やかに素直に伝える
- ・ある程度考えてから伝える
- ・ゆっくり考えて伝える
- ・データに関連するものが残ってないか遡る

駄目な方

- ・適当なデータを入力して誤魔化す
- ・逃げる

(感想)

・実際に利用したくなったときに利用しやすい札幌にあるハローワークの紹介や、解決策の出し方について学びました。実生活に活かせる知識で今後役立つと確信しています！他の方の解決策も共有していただいたことで視野の拡大にもなりました。ありがとうございました！

・まだ二年生だし、医療関係だから関係ないかなと思っていたが、未来の幅を広げるために参加させていただきました。面接のときに自分の魅力を伝えられるように、今から自分のことをもっと知ろうと思いました。ありがとうございました。

・今回のようにストレスの対処の仕方について考えることがなかったので興味深く感じました。

・自分の持てる能力を発揮するためには土台となる就労意欲や健康管理が重要となることがよくわかりました。この機会に食生活や睡眠を見直したいと思いました。

・ハローワークのお話を聞き、「あなたは1人じゃない」と言葉を頂けたのが嬉しかったです。1人で悩まず、相談してもいいんだと思って気持ちが楽になりました。私自身まだ就職活動はしていないので、今から不安でしかないですが、今日学んだことを思い出して就活頑張ろうと思いました。また、池田先生のお話でストレス対処と問題解決の仕方を学びましたが、私は逃げるという選択肢をしがちなので、私だけじゃないんだなと思いました。解決方法が色々あるんだなとわかりました。楽しかったです！

・問題解決について学ぶことができた。

・就職活動で発生するであろう問題、その解決策を知ることができて少し心に余裕ができました。

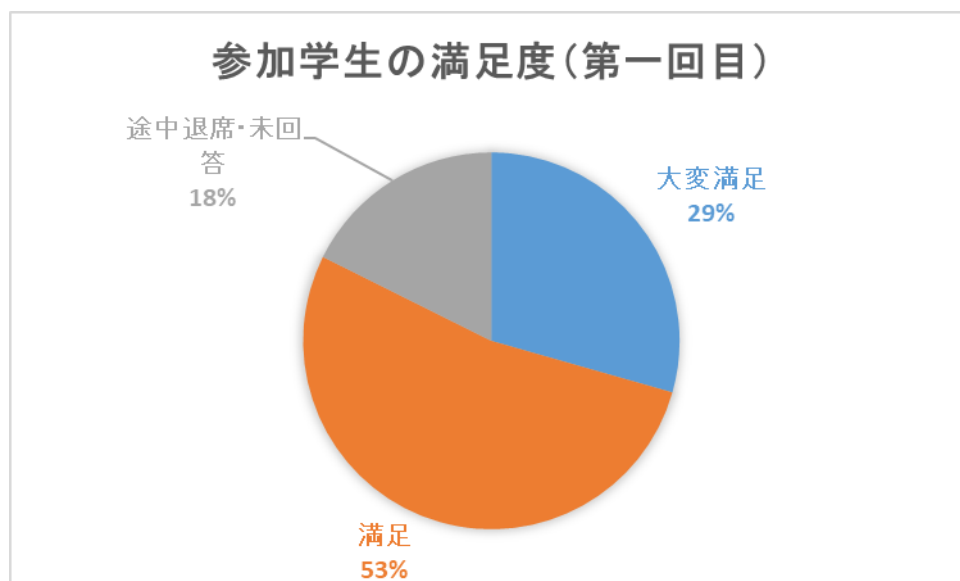
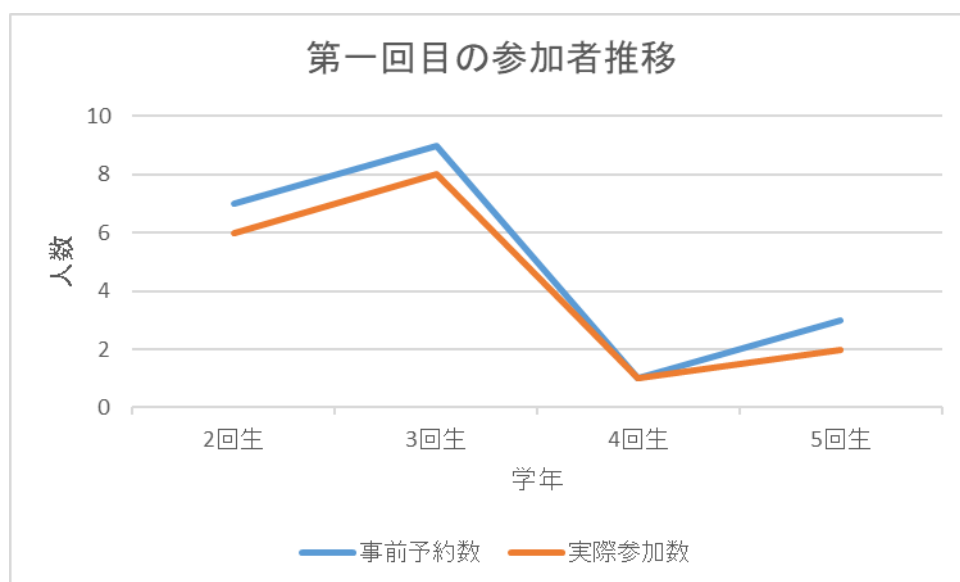
・ストレスのダムの例えがあったり、ハローワークは実は就職後も利用可能であるという知らない知識があったりして、新鮮な気持ちで学ぶことができました。自身の既存の知識とは違っていった事実や考え方も知ることができ、視野が広がり、自分の知識が深まったと感じました。ためになるお話をありがとうございました。

・学生が利用できるハローワークがあるということを初めて知ることができた。支援の内容もとても豊富でぜひ活用してみたいと思った。なかなか相談しに行くということが勇気のあることだなと思ってしまいがちだが、学校の中の相談室にも訪れてみたいと思った。また、問題解決策に関しては、効果的か実現できるかを考えて思考を狭めてしまうことが多いと思ったが、視野を広げて考えることでさらに考えが広がることを実感した。まずは自由に思いつくままに考えてみようと思うことができた。最後のお話では、自分の力を発揮するためにはまず土台がしっかりしている必要があると学べた。睡眠に関しては思い当たる節があるため気をつけようと思った。

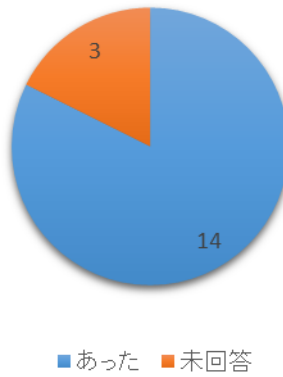
(まとめ)

1 回目、2 回目共に予定の参加人数よりは若干変動があった。当日、予定があつて参加できない学生や授業が延びて参加が難しくなったという理由があつた。そのため、録画した動画をオンデマンド配信にて共有した。オンデマンド配信では学生支援に関係する職員も視聴していた。大学側は「どれくらい学生が参加するのか、またどういった学生が興味を持つのか、学生のニーズや困っている学生がどのくらいにいるのかキャッチアップしたい」という目的から、広報は大きく周知した。

1 回目は困り感を整理と相談する先を提示することで、学生の相談するハードルが下がったことを狙った。自分の困り感の整理とそれに対する対策を学べたことが大きかったといった感想が多かった。漠然とした不安や困り感はあるものの、そこを整理できておらず「何を相談すべきか。何をやっていくべきか」と道筋を立てることへの困難さが潜在的にあると考えられる。受講後のアンケートでは、参加学生の大多数は満足度が高く、気づきがあったという結果であった。一回目の講座では不安の解消につながったと思われる。



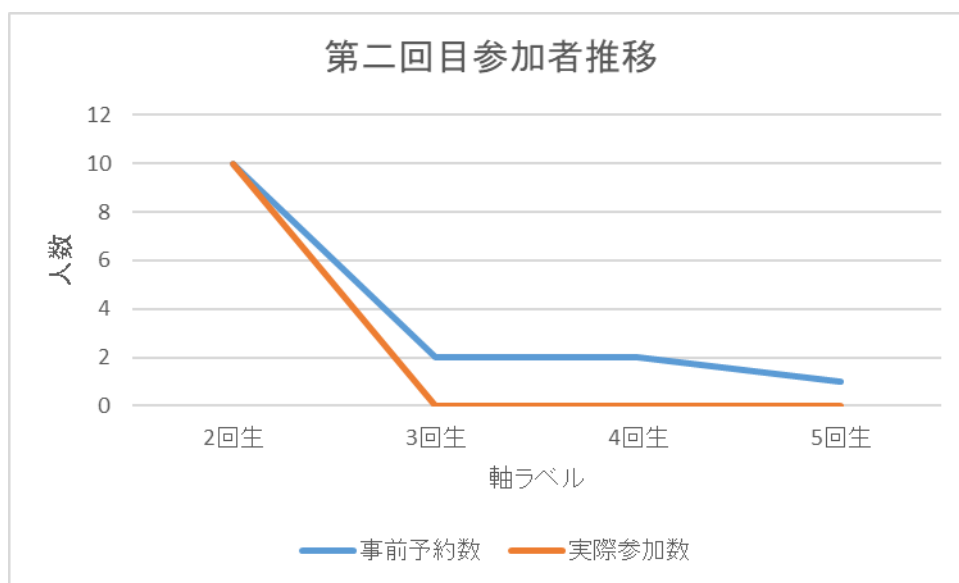
第一回目を受講して気づきがあったか



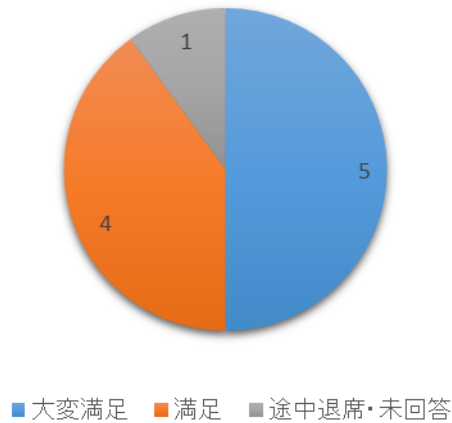
2 回目は全体の出席率は下がっていた。2 回生が多く参加したのが特徴的ではあった。こちらも当日参加が難しい学生に対しては、オンデマンド配信にて後日視聴を行った。

札幌新卒応援ハローワークの担当者の方に登壇していただき、利用方法やサービスを紹介していただいた。実際に、そこで相談対応している担当者の方と画面越しで会えることで、人となりといった情報を得て、学生は相談するハードルが下がったと感想から多くあった。学内の相談窓口に行くことですら学生にとっては勇気があることも一部感想からあり、相談に繋がるためのきっかけ作りといった効果があると考えられる。

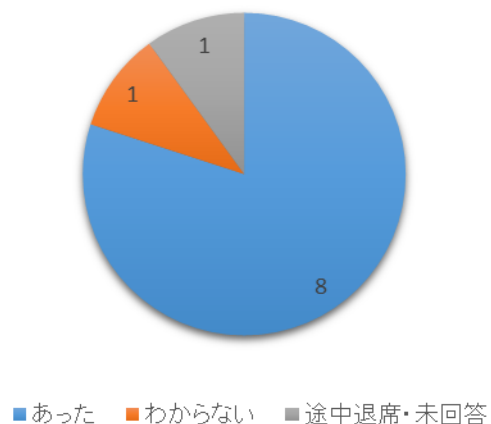
後半は、就労の心構えについて就労ピラミッドを用いて説明し、その中で就労意欲と健康管理といった土台を固めておくと、その後の就労に有利であることを強く伝えた。健康管理からストレスのダムモデルについて講義し、自己の認知を整理することや他の方の認知を知るワークを行うことで自分を知ることに関結した。また、問題解決法の手順を共有し、例題を提示し練習ワークを行った。Google フォームを用いて、匿名性を担保した状態で、全体で意見交換をする場面を設けた。間接的ではあるものの、学生間での意見交換ができ、また活発に行われた。「同じ回答があって、自分だけじゃないと思えて安心した」「自分にはない回答があって発見があった」といった感想があり、安心感を得ることや新たな発見に繋がった。生活リズムに関しても見直しのきっかけになったといった感想もあった。講座終了後に大学の相談窓口を訪ねる学生が増えたといった効果が見えた。



参加学生の満足度(第二回目)



第二回目を受講して気づきがあったか



(次年度について)

今回の試行的に行ったことを実績とし、次年度の打ち合わせを北海道医療大学と行った。次年度の講座実施する流れで講座内容・回数・形態・時期と見積りについて検討した。最終的には見積書が通り、次年度も講座を実施の見通しとなった。