

SPISを利用した働きかた

有限会社まるみ

三鴨 みちこ



2019年10月、本当にひさしぶりの食事会

猛烈に風通しの悪い職場が
SPIS導入で変わったこと

- ・対話しないで理解できるわけがない、と知る
- ・対話のタイミングを得た

SPISの使い方

- **当事者社員**が業務終了後にSPIS記入 ← 〇〇横目で見ると
- ①退社したら、読み、自分も記入。
- ②勉強会や飲み会などで夕刻に読むタイミングが無かった場合は、
帰りの電車や翌朝の電車などで記入。
- ③それでも読めなかった場合は、ごめん、2日分まとめて読むね、と言う。
- SPIS記入を待たずに、睡眠などを聞きたい時は、朝から聞く。

何事も、臨機応変。

SPIS導入で 社長ができるようになったこと

- 一般的なの感覚では「当たり前なこと」ができなくて苦しんでいることを、深く理解できるようになった
- 毎日記入することで、言いたいことを溜め込まないようにになった
- 正直に話すように、と言うからには自分も正直にならなくては、と思うようになった
- 聴きたいことを聴けるようになった

リアルSPIS

- 月に一度、臨床心理士さんとの面談。現在はZOOM
 - ①当事者社員と心理士さん
 - ②社長を交えて、3者で。
 - ③社長と心理士さん
- ネット記入だけでは結論の出ないことや繊細な内容の話を顔を見ながらすることで、よい方向へ向かう。

Kさん 勤続3年

勤務時間 10～18時 → 不定

業務内容 名刺のチェック、校正、出荷作業
メール・電話対応
事務代行部門の、リーダー

仕事をする上での課題

睡眠リズム障害（日中の眠気、遅刻）

優先順位の付け方、指示の受け取り方・判断のズレ

※SPISに救われたある日の例

自分は価値がない人間だという考えに囚われ、起き上がることもできない。

三嶋 「はいはい、それは一旦横において、午後からでも仕事にきてください。」

仕方なく出勤。仕事をする。気分も落ちつく。

SPISコメント

「今日は仕事に救われました。ありがとうございました。」

社長が出勤を勧めたことが間違いでなかったと、確認できた。

SPISがあったからこそ、実現したこと、していること

- ・今日の感情を伝えあうルール（信頼構築）
- ・本人の認知と現実のズレを補正できる
自分は無能だ ⇔ すごく役立っている

仕事の進め方の改善

仕事以外の私生活の改善 両方に効果がある

当事者社員と職場支援者がSPISで、確認できること

就寝・起床時間 ➡なぜ遅くなるか、工夫の余地はあるか

集中力 ➡どのような業務にやりがいを見出せるか

気持ちの浮き沈み ➡原因は何か

もやもや ➡解決策はなくても、傾聴し、認証すること

怒り ➡消化の手助け（みんなの手を借りながら）

細かい状況がわかることで、毎日のしんどさや頑張りを、理解することができる

Kさんから見たSPISの良い点

- ・上司の正直なコメントを直接見られる

日頃、上司から自分はどのように見られているか？

↑この疑問に自分で勝手にネガティブな答えを出しがち

実際の評価はマイナスではないことを
SPISで**確認**させてもらっている。

Gさん 勤続1年

勤務時間 9～17時

業務内容 名刺のチェック、校正、
事務代行部門、
システム全般、ホームページ関連

とにかく、無口
日報を書けないことで前職を退職

外部支援者・・・送り出し就労移行支援事業所

Gさん事例で役に立ったSPIS

仕事量が多すぎる、との家族の心配
実際、心理的負担があった

SPISで毎日、負担を報告
4段階ボタンを押すだけなので、報告自体、負担なし

仕事の感想や改善点などの共有
業務内容と量に配慮でき、家族も安心

SPISがあったからこそ、まるみで実現したこと、していること

- 5年間にわたる就労
- 障害年金の受給
- わずかながらも、趣味を楽しむ余裕
- 社内での良好な人間関係（相互の信頼、安心感）
- スキルアップ、会社への多大な貢献
- 転院
- 強くなれたこと ・クライシスを乗り越えていること
- ゆるやかな下り曲線を予測 対策を考えられる
- 感情を拾える（本人も周囲も気づかない、かすかな気持ちの動き）

働きづらい人が定着するために一番大切なこと

- ①自分が困っている状況を本人が的確に把握すること
- ②的確に伝えること
- ③そのためには、「言っても大丈夫☺」なのだ、と
日頃から周囲を信用できることが必要

困る前から、毎日の発語練習が大事。

朝礼、ミーティング、SNS（クライシス時の個別のやりとりは要注意）

SPIS





ご静聴
ありがとうございました。