



リワークプログラムの紹介

【はじめに】

近年、“うつ”を患う人の増加が、社会問題として取り上げられるようになってきました。この問題は、日本のみならず世界的な問題として、WHO（世界保健機構）も警鐘を打ち鳴らしています。その背景にはいろいろな社会的要因が関わっていることでしょう。人間社会の変化とともに、大家族から核家族、そして単身生活のスタイルが定着し、便利な世の中では社会性低下、コミュニケーション能力の低下は必然なのかもしれません。また、効率主義、競争激化、不安をあおるような多くの情報氾濫、多様化する価値観のなかに、むしろ孤独や一体感の欠如を感じてしまうのもまた仕方ないことかもしれません。このような「何かと忙しい、いつも心配で不安、人と接するのが苦手なのに孤独」といった状況は、誰にとっても生きるエネルギー（バイタリティー）を消耗させ、“うつ”の増加という社会現象につながっていくのではないのでしょうか。

中でも、働く人の“うつ”では、再発や再休職を繰り返すことがとても多く、問題となっています。“うつ”の病氣回復にあわせて、復職するための準備を十分に行うこと（復職準備性）が重要と考えられ、平成19年よりリワーク活動がはじまりました。骨折から回復するときに歩行練習を行うように、リワークを行うことで、職場への復帰がより円滑にすすみ、その後の再発を減らす効果が期待できます。リワーク活動は都市を中心に、現在全国へとひろまっています。当院では平成23年8月より、北九州市ではじめてリワークデイケア施設を開始しました。

【全体の概要】

当院のリワーク活動の特徴としては、以下があります。

1. デイケア専門スタッフによる担当性をとっている
2. 運動プログラムが約半分で、身体を動かすことを重要視している
3. プログラムを複数用意し、主体性と多様性のための工夫をしている
4. 全プログラムで、コミュニケーションをとることを重視している
5. 認知療法、マインドフルネス認知療法のプログラムが充実している

当院のリワーク活動で一番大切にしているものは、人と人とのアナログな関わりです。何より、同じような境遇にある人が集まることで、自分だけじゃなかった、という孤独から脱却することにはとても大きな効果があります。先にリワークでの取り組みをはじめて、元気に復職をしていく先輩（もちろん不安はあります）をみて、話を聞いていくことは、とてもよい指標になっています。その先輩も最初は同じだったと聞くと、これから先の自分の回復や変容に希望がもてるようになります。先輩にとっては、新しく参加する人たち

をみて、話しを聞いていくことは、自身の回復や変容を実感する機会となり、この方向でよいのだという安心や自尊感情の回復につながっていくように思います。リワークに限らず、集団のもつよい効果が、なるべく自然に、うまく発揮できるようにサポートをしていくことこそ、当院の使命だと考えています。

恥をかき、失敗しながら学んでもらいます。自分の本当の思いを伝えられるようにアサーション表現を含めて練習していきます。どうせやるなら、積極性をもって、興味関心をもってやりましょうと声をかけあいます。不安に対して挑戦することを楽しみ、集中していくことを練習します。がむしゃらに頑張るのも時にはよいでしょうが、無駄も多く、疲弊しますので、自分を知り、メリハリをつけてバランスを意識してやっていきます。このようなポイントを、全プログラムを通して意識し、記録をつける習慣を身に付け、仲間と、担当と、主治医と繰り返し話し合っ調整していきます。このような関わりを通してコミュニケーションスキルを磨き、幅広い視野、考え方を体得し、そして生活リズムをつくっていきます。認知行動療法が特に評判となっていますが、特別なプログラムだけでなく、全てのプログラムを通して学ぶことこそ肝要と当院では考えています。

【デイケアリワークへの導入】

当院リワークでは、“うつ”で休職した後、ある程度おちついた段階より（不安やイライラがやわらいでいる、睡眠がとれているなどを目安に）、復職準備トレーニングを開始していきます。

当初に、利用希望者はデイケアリワークを見学してもらいます。その上で、当院医師の診察を受けてもらい、現状の評価を行います。診察では、当院リワーク集団との相性を含めて判断させてもらいます。また病気の回復具合を判断し、参加が早すぎないのかも検討します。その上で、どのプログラムより、どの程度の参加から開始するかを、担当のデイケア専門スタッフ（正看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士のいずれか）と話し合い、決定していきます。実際に活動へ参加し、疲れ具合、改善具合を定期的に評価し、次の目標を話し合っていきます。その中で、社会リズム（睡眠、食事、活動、社交などのリズムです）を保つことの意義を理解し、それを記録し、薬物療法と平行しながら整えていきます。

リワークへの参加を通してぜひ思い出してほしいのは、「人が集まることは楽しい」という感覚です。これが、リワークへ参加しての最初の課題です。小さい子供達をみていると、最初はだまっても、しばらくすると、すぐに戯れて遊び出します。いつの間にか身についた、「人が集まることは苦しい」という感覚で参加し続けるならば、我慢の練習となり、そのようなものは、結局は続かないでしょう。適度な不安、緊張を乗り越えることによって「楽しさ」を発見できるようになることが、よりしっかりとした興味関心の回復、そして自信につながっていきます。

【プログラムの紹介】

[運動プログラム]

うつ病は、朝の病気、と呼ばれるように、朝の調子が悪い場合が多く、なるべく午前中に運動プログラムを多くとりいれています。案外、大人が集まって運動する機会は減ってきており（もちろん、ジム、ゴルフや運動クラブに属し、運動を楽しめている人も多いと思いますが、うつを契機にはなれてしまったりで・・・）、改めて運動することの楽しさや、アナログなゲームのおもしろさを思い出せます。細かなことを考えずに参加してみて、ともに身体を動かしたり、話し合ったりするだけで、何となく楽しくなってくるという体験をします。

[脳トレ]

脳トレーニング、パソコンタイピングなどを繰り返し行うことで、作業能率（頭の回転）が上がるということが知られています。頭の働きがもどることは自信につながります。

[オフィスワーク]

オフィスワーク A のプログラムでは、各個人で目標を決め、それに伴った作業を行います。例えば、（目標）集中力を付けたい → （ワーク）読書を集中して1時間行う、などです。スタッフと一緒に計画をたてることもできます。オフィスワーク B のプログラムでは、振り返り、認知療法の作業を行っていきます。

[ワークショップ]

ワークショップというプログラムでは、参加者でチームをつくり、テーマを決め（例えば、【仕事に役立つ手帳術】、【ディベートの仕方】、【スケジュールリングについて】など）、話し合いながら、本やネットで情報を集め、まとめたものをプレゼンテーションします。

[ディスカッション]

いろんなテーマを出し合い、参加者でディスカッションします。

[SAD プログラム]

平成 19 年より当院では SAD グループ療法（社会不安障害を克服するための集団療法です）を行ってきました。このグループへ参加することで、人前でのスピーチと多岐にわたるプログラム（SST、アサーション、リフレーミング、ロールプレイ、グループアプローチなど）を経験していきます。目標は、うまくやることではありません。むしろ、緊張して、はじをかき、失敗してもらいます。そして「人前で完璧にふるまえない自分」を受け容れ、馴らし、それでも大丈夫なのだという体験を積み重ねてもらいます。仲間と一緒に、秘密厳守のルールのもと「はじをかきすて、社交にとびこむ」勇気をはぐくみ、はじをかきながら学び、笑い飛ばす練習をしていきます。

[認知療法プログラム]

認知療法プログラムとしては、最初からオープンに参加できるものとして、認知を知ろ

うプログラムがあります。当院図書には、いくつかの推薦本を置いてありますので、オフィスワークの時間に読書して認知療法を学ぶこともできます。たとえば「いやな気分よ、さようなら」バーンズ著 星和書店 は読むだけで“うつ”の改善効果があることが証明されており、読書療法と言われています。

集団認知行動療法は、6人1チームとして週1回、行っています。認知のゆがみをはじめ、自分の病気を理解し、自身が自分の治療者の1人になれることを目標にしています。現在2チームあり、基本編10回、応用編10回の計20回を行っています。定員制のため、すぐに参加できないこともありますのでご了承ください。

[マインドフルネスプログラム]

マインドフルネスは坐禅をもとにしためい想法が、アメリカに渡り、末期ガン患者の痛みの軽減などに有効であることが確かめられ、さらにはうつ病の再発を防ぐ手だてとして、非常に効果があると科学的に証明されているセルフヘルプの技法です。めい想の宗教的な要素を取り除き、“気づき”と“受容”を用いる治療技法として確立したものです。当院でも、このプログラムを大切な柱としてとりいれています。マインドフルネス認知療法に関しては、現在ブログで紹介を続けていますので、興味のある方は、そちらをご参照ください。一番にはうつ病の再発予防を目的としていますが、マインドフルネスを継続してやっていくことは、その人のストレス耐性を高め、人間的成長に寄与していくことが紹介されています。

【デイケアリワークの中盤】

リワークへの参加は、徐々に主体的・積極的となり、自分なりの意義をみだしていけるようになることが重要点(カギ)となります。与えられたリワークという時間を通して、自分なりのものに気づき、つくり、学べるようになっていくことが、中盤以降の大事な課題となります。この段階では認知療法の技法をつかい、調子を崩すきっかけとなった出来事に対しての“振り返り”作業もすすめていきます。再発を繰り返している人では、この“振り返り”作業はぜひともやってもらいたい取り組みです。再発を予防するための一番重要な情報がそこにはあるからです。しかし、つらかった体験をふりかえることは、簡単ではありません。嫌悪・回避という反応が邪魔をします。嫌悪回避反応をのりこえ受容できるように、担当スタッフ、主治医と二人三脚ですすめていきます。その際、マインドフルネスを身に付けておくと、スムーズにすすみやすくなります。

【復職の目安】

当院では、復職への目安として、以下のことを指標としています。

- 1～3ヶ月をフルで(週5日、午前、午後のプログラムへ)参加できている
- 社会リズムが保たれ、疲れをためすぎずに安定している
- 集中力(メリハリのついた、向きになりすぎない)が身についている
- 興味関心、積極性、挑戦心、自尊感情の回復

- 協調性、バランス、コミュニケーションスキルの獲得
- 休職になった問題の振り返りを行い、再発予防対策がなされている
- 復職準備性評価シート、BDI（うつ病評価尺度）、SASS（社会適応評価尺度）

どんなに改善してきている人でも、いざ復職が近づくと、少なからず不安をかかえます。その不安などを、ときにはみんなでお話し合います。集団リフレーミングのような形をとり、みんなで共有し、学び、応援しながら、完全に消すことのできない不安といかに過ごすか、そのような自分をいかにやさしく見守り、応援していくかを練習します。

リワークでのゴールは、単に復職することではなく、就労を通して、いかに自己肯定感をもって社会の中で生活できるようになっていけるかにあります。そのような回復を心より願っています。

以上が、当院リワークデイケアの概要になります。

当院以外のクリニックや病院にかかりながら、リワークデイケアのみを利用することも可能です。その場合、まずは主治医にリワークについてご相談ください。かかりつけ主治医より利用許可が出ましたら、当院までご連絡をください。まず見学を行い、利用を希望される場合には、初回だけ、当院担当医の診察を受けて頂きます（※ この時点で、当院担当医の判断により利用をお断りする場合もあります。どうかご了承下さい）。その後、担当スタッフを決定して、リワークの同意書作成を行った後、通所開始となります。

利用者が多くなってきました時には、参加順番待ちの予約とさせて頂き、すぐには参加できないこともありますことを、何卒ご了承下さい。

【当院リワークプログラム効果現状】

H23.8.1～H25.4.30（1年9ヶ月）の期間で、当院リワークを修了して47名の方が復職されました。その平均利用期間は6ヶ月でした。リワークを利用開始した日から、終了までの期間の平均になります。実際に利用された日数の平均は60日で、およそ実質3ヶ月でした。当院リワーク利用者の9割は、うつ病などの気分障害による休職の方です。男性が8割と多く、年齢は20代から50代までと幅広く、平均年齢は39歳でした。また、利用者の半数以上は他院様よりの紹介の方でした。

復職1年後の就労継続率は75%でした（Kaplan-Meier法による）。これは、リワークの中心的な取り組み施設であるメディカル虎ノ門2012年の報告¹⁾78%とほぼ同等の結果でした。今後も、さらなる工夫改善をしていき、よりよいサポートができるように努めていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

1) 大木洋子. デイケア実践研究 16, 2012: 34-41.