当院におけるうつ病リワーク（復職支援）プログラムについて

大生病院リハビリテーション科　精神科作業療法室

作業療法士：成瀬　和人・結城　京子

大生病院地域連携情報管理室

精神保健福祉士：小泓　由実

リワークとは…

Return to work ＝ 復職 を指しています。

対象を限定し集団に対し心理社会的療法を用いて行うリハビリテーション。

対象を限定し？

- 気分障害圏（うつ病・躁うつ病）
- 神経症圏
  （不安神経症・パニック障害・適応障害・睡眠障害）
- 発達障害（ADHD、ASD、LDなど）

上記を理由に抑うつ状態を呈し職業活動が制限されている者。

Syojukai Network

リワーク活動を実施するサービスとは？

- 通院集団精神療法
- 精神科作業療法
- 精神科デイケア
- 精神科ショートケア
- 精神科ナイト・ケア
- 就労移行支援事業所
- 障害者就労支援センター
- 社内リワーク事業

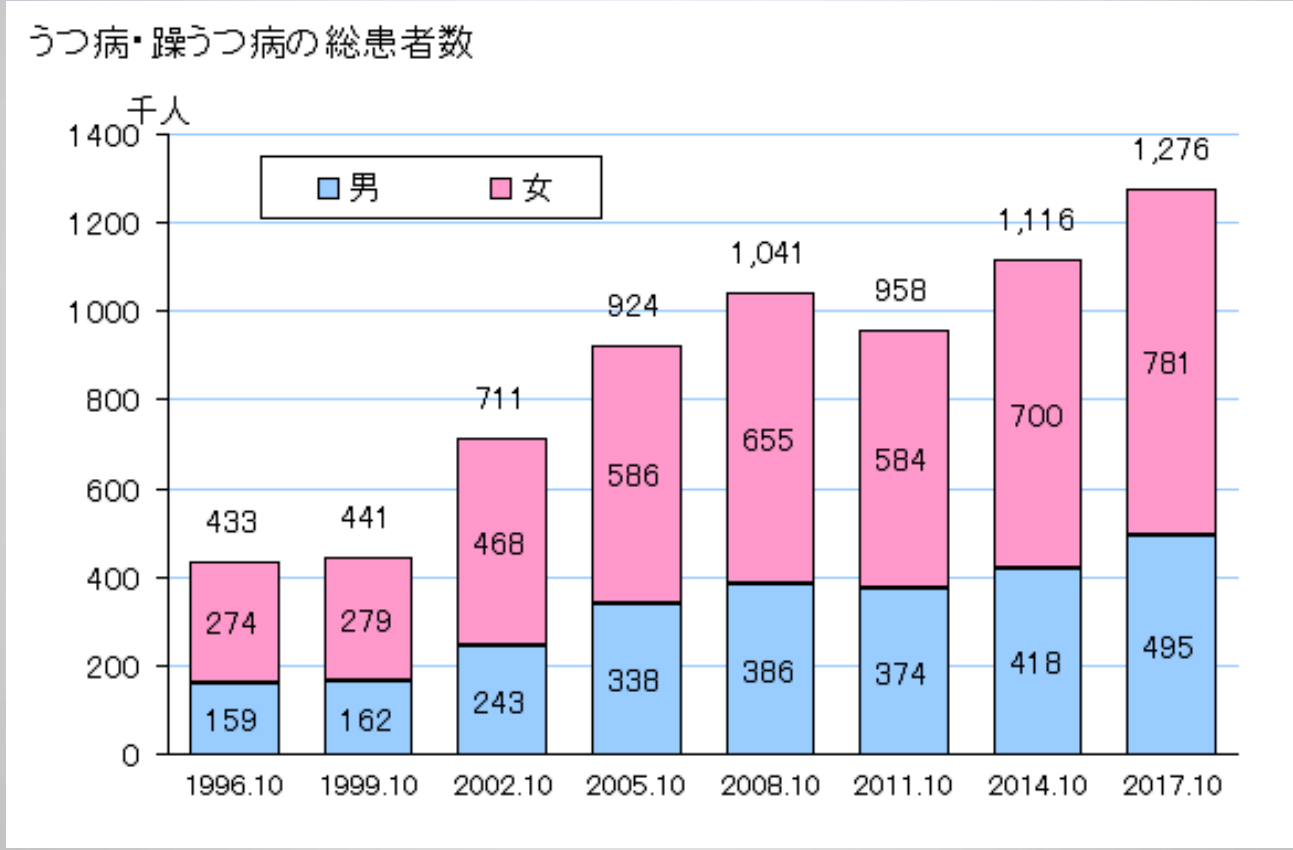
Syojukai Network

当院リワークショートケアについて

- 平成30年7月1日よりサービス開始
- 利用時間：9：00～12：00　3時間
- 利用人数／日：9人まで（AM／PMそれぞれ）
- 利用者実績：14名
- 復職者数：4名
- 現登録者数：10名

データ①

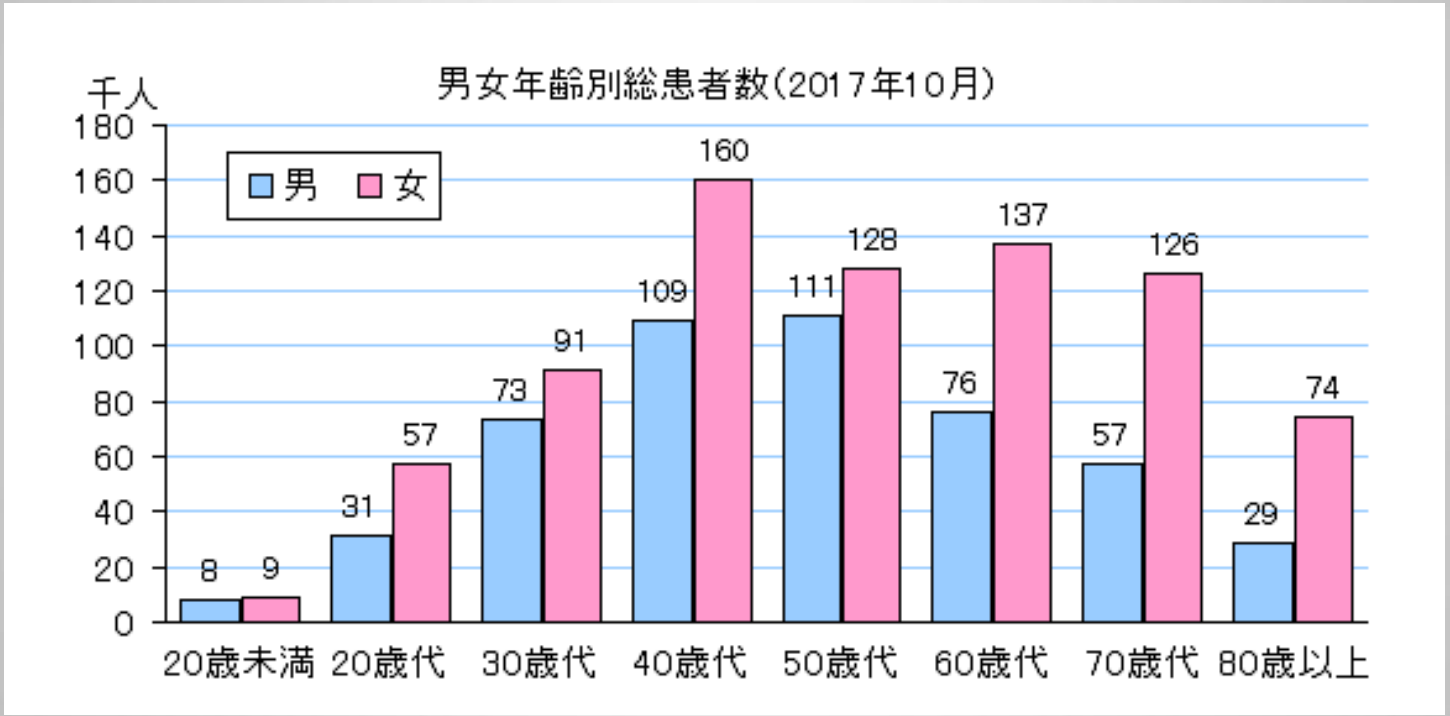
厚生労働省調べ



Syojukai Network

データ②

厚生労働省調べ



Syojukai Network

Syojukai Network

2019年うつ病リワーク協会研修では…

外来診療に至らない潜在患者数も想定すると…

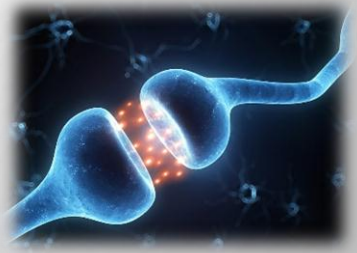
気分障害・神経障害圏における推定患者総数

741万人

うつ病ってなに？

- セロトニン・ノルアドレナリンといった神経伝達物質が減少、または正常代謝されていない状態。
- 不眠、食欲不振、意欲低下などの症状が一定期間以上継続され日常生活を送れなくなるまで進行した状態。
- 食べない、寝れない、起きれない、風呂に入れない、着替えない、身だしなみを整えないなど社会生活障害を呈する。

⇒一見すればだらしない人？？



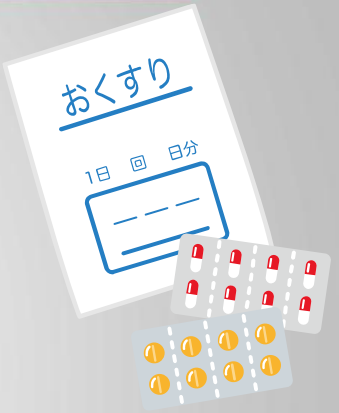
Syojukai Network

なぜリワークプログラムなのか？

うつ病治療の二本柱は…

① 薬物治療

② 休養



9割の患者の症状は寛解し日常生活は送れるようになり復職していく…

再燃率

60%前後

高い？　or　低い？

なぜなのか？？

その時の症状を回復させただけであった。神経作用を乱した元の職業環境に戻れば再燃は必然。

Syojukai Network

治療に求められるものとは

- うつ病の症状の軽減
- 職場への復帰

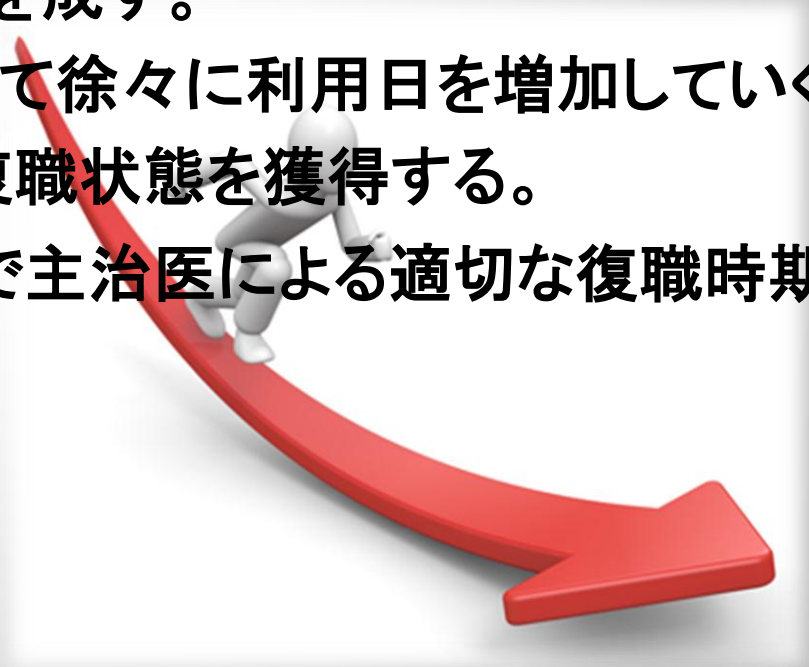
これは時間が解決する。必ず回復する。

再燃することなく
復職した状態を維持していくこと。

Syojukai Network

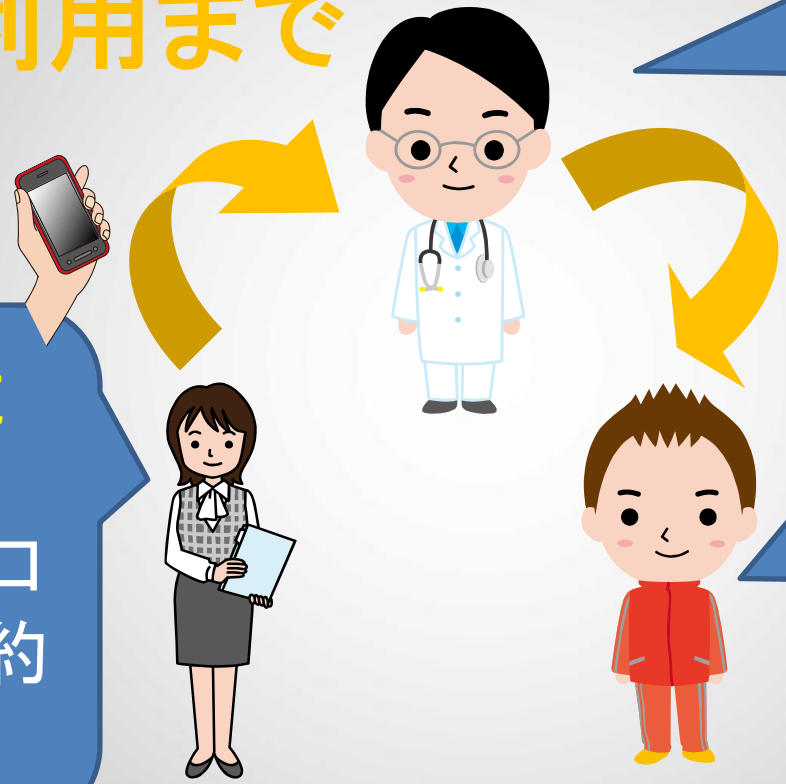
だからリワークプログラム！

- 休養経た次が復職では段差がありすぎる。
- 休職と復職の中間の位置を成す。
- 症状の回復状態に合わせて徐々に利用日を増加していく。
- よりスムーズで持続的な復職状態を獲得する。
- 時間をかけた関わりの中で主治医による適切な復職時期判断の材料となる。



Syojukai Network

リワークプログラムの利用まで



医師
- 診療行為
- 薬物処方
- リハビリ指示

精神保健福祉士
- 相談窓口
- 受診予約・調整

作業療法士
リワークプログラム実施

Syojukai Network

利用までの流れ

①相談

まずは、大生病院・精神保健福祉士にお電話ください
他院の心療内科・精神科に通院中の方も通院先を変更せず利用可能です

②見学

利用を希望されたら、インテーク（聞き取り）面接を行います

③利用の為の診察

通院先の主治医からの診療情報提供書が必要です

④利用開始

利用開始日は希望日・曜日等を相談し決まります

Syojukai Network

自立支援医療制度（精神通院医療）のご案内

・精神科の通院
・精神科デイ（ショート）ケア
・訪問看護
・薬局

上記の利用料金が1割負担になります。

受給者本人や世帯の所得、疾病等の状況によって毎月の自己負担上限額が設定されています。

通院先医療機関・精神科デイ（ショート）ケア・訪問看護・薬局等は原則それぞれ1か所になります。

自立支援医療（精神通院医療）を利用すると

ショートケアの利用1年未満の利用者

3割負担→1割負担　370円

Syojukai Network

リワークプログラムの当初目標

- 日周リズムの安定
- 体力の回復
- 症状の軽減

Syojukai Network

3Aリワークプログラム

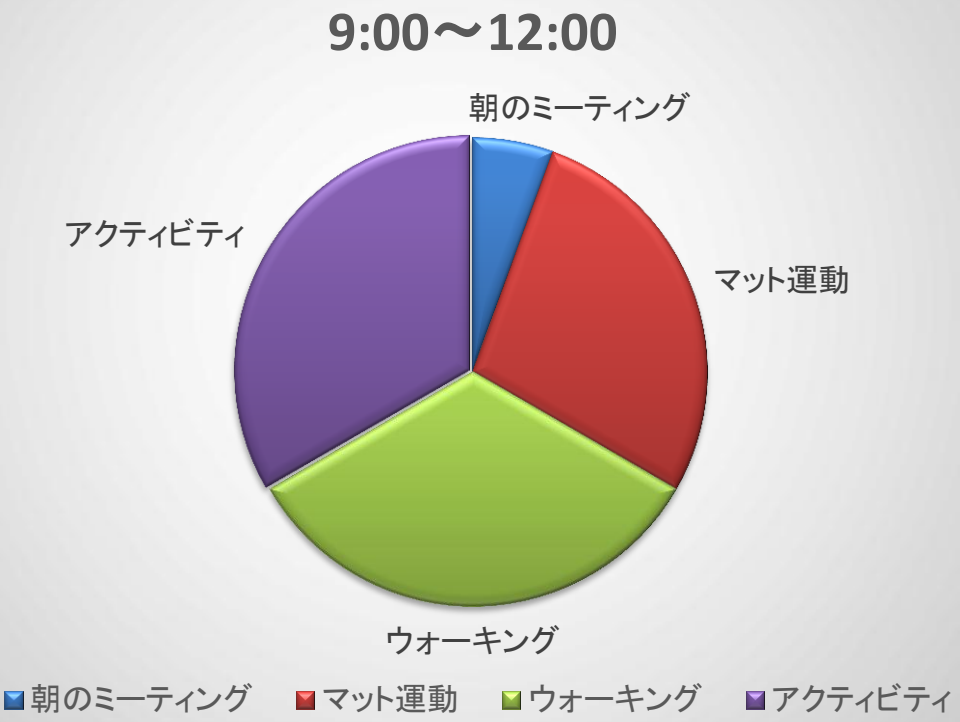
あせらず
あわてず
あきらめず

内容

- ストレッチング
- 自重筋力トレーニング
- ウォーキング・有酸素運動
- ものづくり（アクティビティ）
- グループワーク

Syojukai Network

ショートケアでの過ごし方



Syojukai Network

マット運動

Syojukai Network

筋肉量とうつ症状の関係

- うつ病患者にはまず休養、一定期間を経ても意欲の低下などから自宅にこもりがちになる。廃用性の筋力低下をきたしている。
- 筋肉を使うことでセロトニンの分泌を促進することが出来る。
- 解離状態を呈す。気分と身体反応との整合性が低い状態。

  ⇒自重を使った筋トレをする。

  ⇒身体感覚のフィードバック促進

Syojukai Network

有酸素運動

Syojukai Network

有酸素運動と抑うつ症状の関係

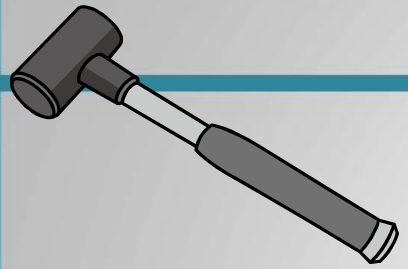
- 低下した体力を向上する。
- 屋外活動による効果。日光を浴びる、風にあたる、季節を感じることによる精神機能面の活性化を期待。
- リズム運動、日光浴はセロトニン生成や分泌を促す。
- さらにメラトニン効果により入眠効果得られ　睡眠覚醒リズムを補正する。

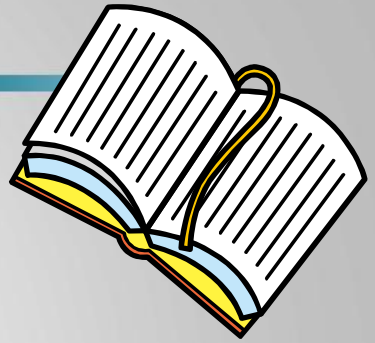
Syojukai Network

制作活動

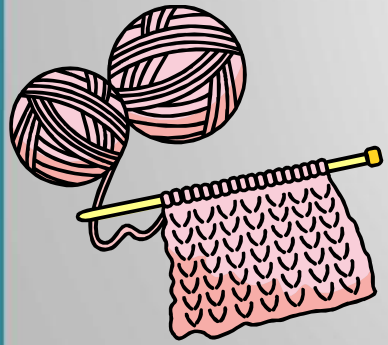
Syojukai Network

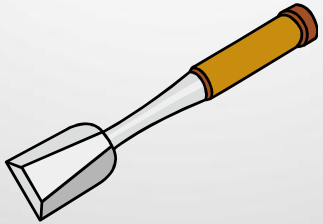
アクティビティ紹介





- 編み物
- 裁縫
- 木工
- 木彫
- 切り絵
- 革工芸
- エコクラフト
- マクラメ





もの作りに求められるスキルと楽しさ

- 遊びであるからこそ動機付けやすい。（侵襲性の低さ）
- 全くの新しいことに取り組んだ方が良い（言い訳がたつ）
- 出来上がる自己満足、称賛されて達成感を得る。忘れかけていた成就感。
- 教本を読み、作業を遂行していくという集中力。
- 必ず訪れる上手くいかない場面、どのように問題解決していくのか？
- 共に取り組み、考え他者を気にしながらも自らの作業に取り組む、他人の中での自分を再確認していく。

Syojukai Network

グループワークの重要性

- 認知行動療法
- ストレスマネジメント
- 感情認知課題
- 情報処理課題　　など

➢ 他者との違いを知ることで自分を再認識する。
➢ 人の多様性に触れる。
➢ 頑なになっていた自分への気づき、変革へ。

Syojukai Network

マインドフルネス

～今を生きる～

Syojukai Network

過去のこと
（記　憶）

未来のこと
（想像力）

今

どうしてあの時
あんなことしてし
まったのかな・・・

明日のプレゼン
上手くいくだろうか・・・

これからどうなるんだ
ろう・・・・

Syojukai Network

今

そんなわけないな

現実は
ちょっとちがうな

Syojukai Network

もし、こうなったらどう
なるんだろう

将来のこと

失敗した出来事

現　実

後　悔

これから
どうなるんだろ
う・・

あの時、もっとああ
すれば
良かった

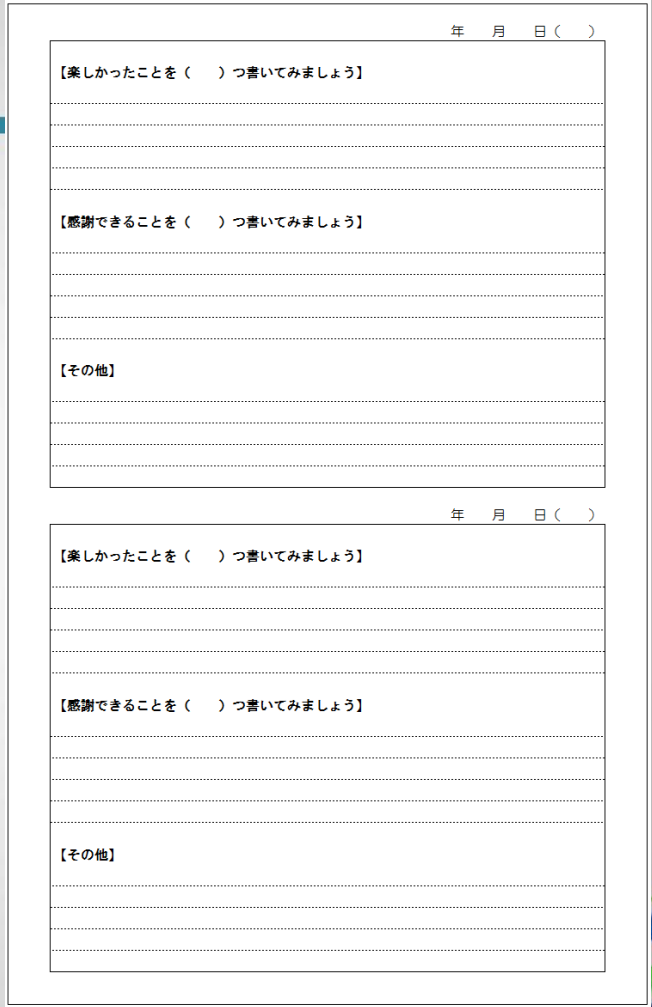
マインドフルネス

マインドフルネス瞑想

Syojukai Network

ポジティブノート

- 毎日記入、利用がない日も記入。
- 1個／日づつから開始し徐々に増加
- 楽しかったこと・感謝すること
- 自由記載も可能。



年　月　日（　）

【楽しかったことを（　）つ書いてみましょう】

【感謝できることを（　）つ書いてみましょう】

【その他】

年　月　日（　）

【楽しかったことを（　）つ書いてみましょう】

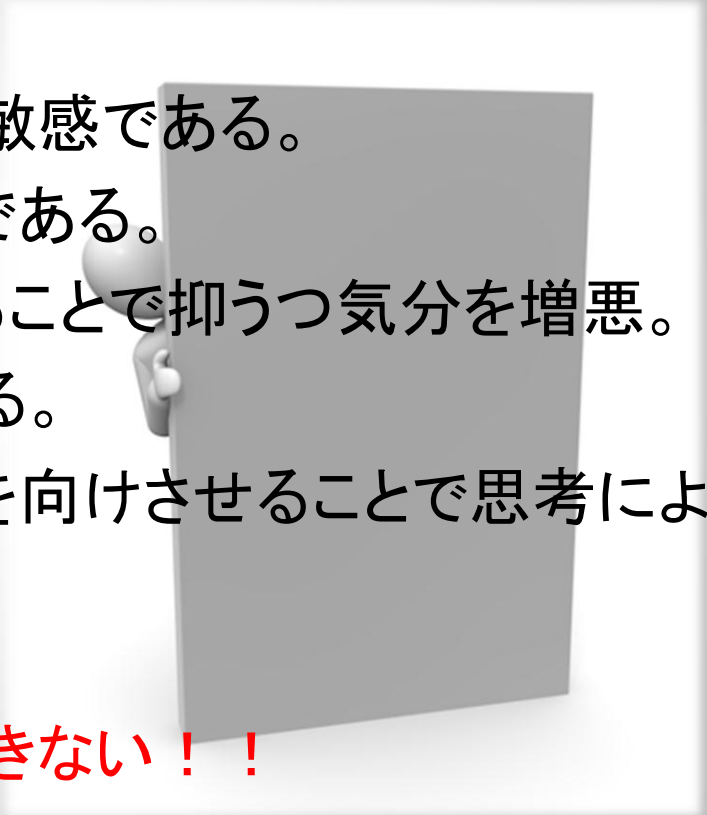
【感謝できることを（　）つ書いてみましょう】

【その他】

Syojukai Network

ポジティブノートについて

- 人間はみなネガティブな情報に敏感である。
- 安全欲求の表れで正常な反応である。
- ネガティブな着想が繰り返されることで抑うつ気分を増悪。
- 度が過ぎていることが問題である。
- 意識的にポジティブなものに目を向けさせることで思考による悪循環を予防していく。



ほんとに出てこない！繕うこともできない！！

生活リズム日誌

- 毎日記入、利用がない日も記入。
- 起床・睡眠・食事・服薬は必ず記入。
- 気分の変動に着眼しその出来事を記入。
- 気分の段階を－3～＋3の7段階で記入。

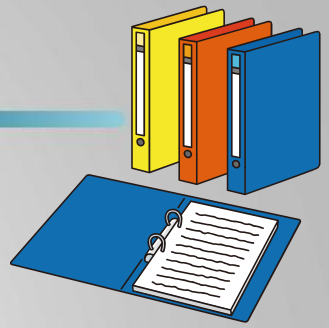
生活リズム日誌

名前

日付	月　日（　）		月　日（　）		月　日（　）		月　日（　）	
時間	出来事	気分	出来事	気分	出来事	気分	出来事	気分
6:00								
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
0:00								
1:00								
2:00								
3:00								
4:00								
5:00								
合計								
面談希望		印		印		印		印

Syojukai Network

生活リズム日誌について



- 利用時間以外の時間の情報も把握するため
- 日周リズムや気分の変動を客観的にとらえ対策を考える。
- 内省を促す。自分の傾向を知る。

Syojukai Network

Syojukai Network

仕事をして行くのに必要なこととは？

- 身なりを整えて定刻に出社するといった社会生活能力、モラル。
- 就業時間の間、業務に携わり続けることが出来る肉体的体力。
- 業務内容を習熟させ取り組む作業遂行能力。
- 業務遂行に伴う報・連・相などのコミュニケーション能力。
- 就労生活を継続していけるだけの生活リズムと自己管理能力。

復職準備性スケール

- 3種の検査実施。
  ⇒客観的データとして
- 参加場面を通して評価。
  ⇒時間をかけた精度の高い情報
- 6項目評価で重点項目の見える化
  ⇒本人に問題意識の明確化
- 準備性達成率（75%基準）表記。
  ⇒医師による復職判断の材料に

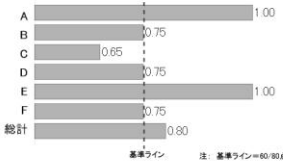
リワークプログラム経過報告書

フリガナ　　ID番号
氏名　　生年月日　昭和　年　月　日　48 歳　性別

評価方法

評価項目	小項目	評価	コメント
A. 基本的生活習慣	1. 出席	4	前週にリハビリ参加予定を組んでおり、リハビリ開始よりー か月が経過しておりますが、毎回無遅刻・無欠席にて予定通り参加しております。日常生活リズムは全般的に整っております。
	2. 整容	4	
	3. ルールの遵守	4	
	小計	12	
B. 作業能力	4. 集中持続性	4	集中力は高く保たれております。机上作業では構造が複雑なものに対し混乱をきたし、他者の援助が必要なこともあります。また、間違いに対し気付ける時と気づけないことがあります。
	5. 正確さおよび迅速性	2	
	小計	6	
C. 知的理解力・認知	6. 指示への理解	3	指示理解では、指示通りの取り組みが見られますが、理解が不十分の際は、再度指示を求め理解を深めることが可能です。机上作業では、工程が分からず手を止め教本をじっと眺めていることがあり、コミュニケーションに対する苦手意識から、スタッフに対し援助要請を求めることはありません。そのため、スタッフから声掛けを行い、問題を解決しております。柔軟性では、活動中において周囲に目を向けられないことがあり、場の状況にあった行動をややないてしまうことがあります。
	7. 問題解決能力	2	
	8. 柔軟性	2	
	9. 表現能力	3	
	10. 情報処理能力	3	
	小計	13	
D. 対人交流	11. 挨拶	3	他患に対しては、リワークプログラムに参加しー か月が経過しますが、一度も声掛けをすることなく、他患の会話に対し頷く程度の反応が観察されております。馴染みのあるスタッフに対しては緊張感が増すことなく、またスタッフのプライベートについて質問をする場面も見受けられました。馴染みのないスタッフに対しては表情硬くやや緊張感が感じられ、いつもに比べ口数が少ない印象です。
	12. 他者交流	2	
	13. 会話の内容	3	
	14. 協調行動	3	
	15. 不快感を与える行動	3	
	16. 役割行動	4	
	小計	18	
E. 心理的側面	17. 感情のコントロール	4	気分の状態は概ね安定しており、自己の状態も把握しております。作業活動では多様なものに対し、興味関心を示しております。
	18. 意欲	4	
	19. 自己認知	4	
	小計	12	
F. 全体的な判断	20. 全体的な判断	3	日常的に安定した生活を送っており、職場の環境調整が整うことで復職が可能と思われます。
	小計	3	

A. 基本的生活習慣	12 ／ 12
B. 作業能力	6 ／ 8
C. 知的理解力・認知	13 ／ 20
D. 対人交流	18 ／ 24
E. 心理的側面	12 ／ 12
F. 全体的な判断	3 ／ 4
総計	64 ／ 80



ブルドン末梢検査		
BDI-Ⅱ	31	点
HAM-D17	3	点

総評（基準ライン到達比率）: 106.7%
（総計に対する得点率: 80.0%）

注：基準ライン＝60/80点（得点率75%）を指す

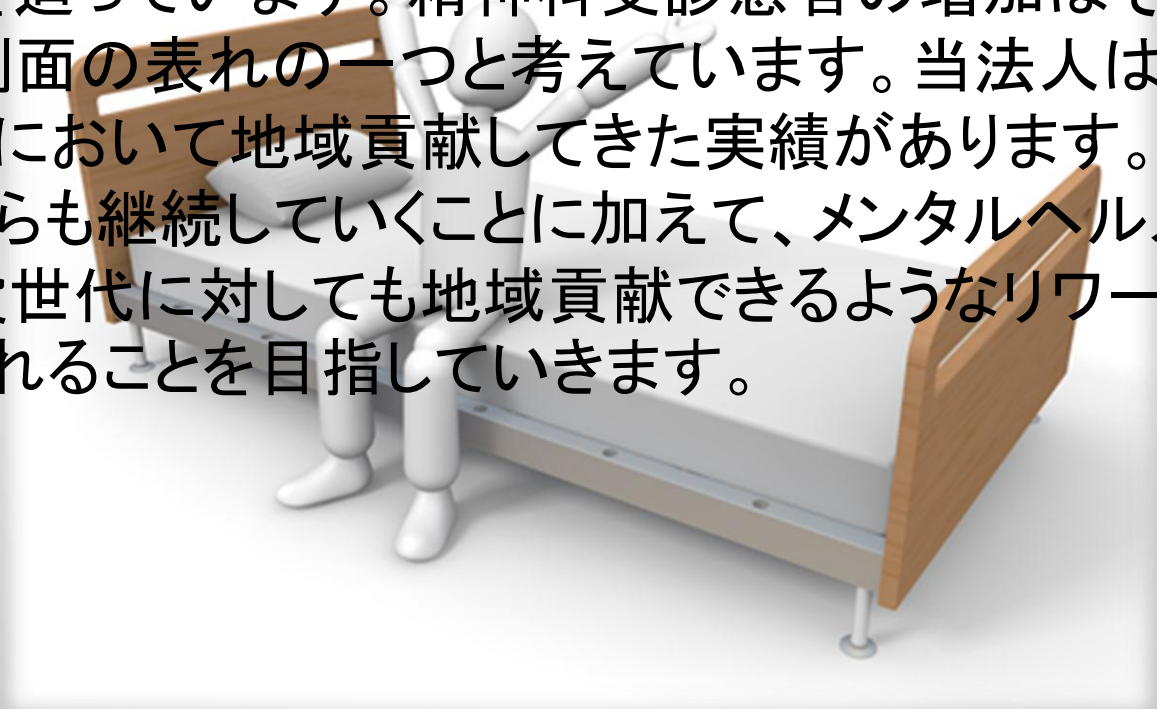
総評コメント

リワークプログラムへの参加状況はー か月が経過しますが、無遅刻・無欠席にて参加しており、体調や気分の状態も概ね安定し、作業活動を主体的に取り組まれております。
ブルドン末梢検査では、誤数が平均値の2.4倍という結果となりました。そのため、作業活動の際は活動内容により間違いが目立ち、間違いに気づけないこともあります。また、困った際にはコミュニケーションに対する苦手意識から、他者に対し援助要請が行いにくいようです。そのため、復職の際は定期的に面談をし、フォローアップが必要だと思われます。

Syojukai Network

おわりに

少子高齢化社会に伴って現役世代への社会的責任負担は増加の一途を辿っています。精神科受診患者の増加はそのような社会的側面の表れの一つと考えています。当法人は高齢者医療・介護において地域貢献してきた実績があります。これまでをこれからも継続していくことに加えて、メンタルヘルスの側面から現役世代に対しても地域貢献できるようなリワークプログラムとなれることを目指していきます。



Syojukai Network

ご清聴ありがとうございました。