

2023年 八幡メンタルクリニック REWORK研修

2023/4/30

Hiroaki Takahashi

Version 0.4

はじめに

EMCA（EAPメンタルヘルスカウンセリング協会）の実習プログラムの中で、リワークプログラムについて、学ぶ機会がありました。

本資料では、自分の学びの整理・記録と、周辺で復職支援の中のリワークについて今まで知る機会がなかった方への情報共有の為に、記載していきます。

また、今回大変お世話になりました八幡メンタルクリニックの野間先生に、この場をおかりして、お礼申し上げます。

野間 貴大先生

野間 貴大/公認心理師、精神保健福祉士、EAPメンタルヘルスカウンセラー



<https://mezzanine.recurrent.co.jp/noma-takahiro/>

八幡メンタルクリニック
Yawata Mental Clinic

047-300-9150
【完全予約制】 精神科・心療内科・リワークデイケア

トップ TOP 医師紹介 DOCTOR クリニック紹介・アクセス INFO・ACCESS 初診の方へ FIRST 特徴 CHARACTERISTIC カウンセリング COUNSELING **リワークデイケア REWORK DAYCARE**

八幡メンタルクリニック HOME > リワークデイケア

リワークデイケア

047-300-9150
完全予約制・来院前にお電話ください

オンライン診療について

八幡メンタルクリニック

〒272-0023
千葉県市川市南八幡4-4-26
グランデヒロボ八幡3F・4F
TEL. 047-300-9150
FAX. 047-300-9151
<診療時間>完全予約制
※受付時間は診療開始15分前から
診療終了30分前まで

月	10-13	15-18
火	10-13	14-20

当院では、うつ病、うつ状態などで休職されている方を対象に、復職支援リワークデイケアを行っております。復職に向けて「会社へ復帰するのが不安だ」、「今の体調で本当に復帰できるだろうか」、「復帰しても再発しないか」など、不安をお持ちの方にリハビリの場として、通所いただくものです。

当クリニックのリワークデイケアのプログラムには、看護師・臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士・キャリアコンサルタント・シニア産業カウンセラーによる集団認知行動療法やストレスマネジメント（心理教育）、社会生活技能訓練（SST）などがございます。その他にも体力維持・向上のためのヨガなどもございます。他院へご通院中の方でも主治医は変更せず当院リワークデイケアをご利用いただけます。また、平成30年11月2日（金）より毎週金曜日の夜、リワークナイトケアを開催いたします。対象となる方は、リワークプログラムに週3日以上ご参加の方及び復職者の方です。ご興味やご不明な点がある方は、お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

<http://www.yawatamental.com/daycare/>



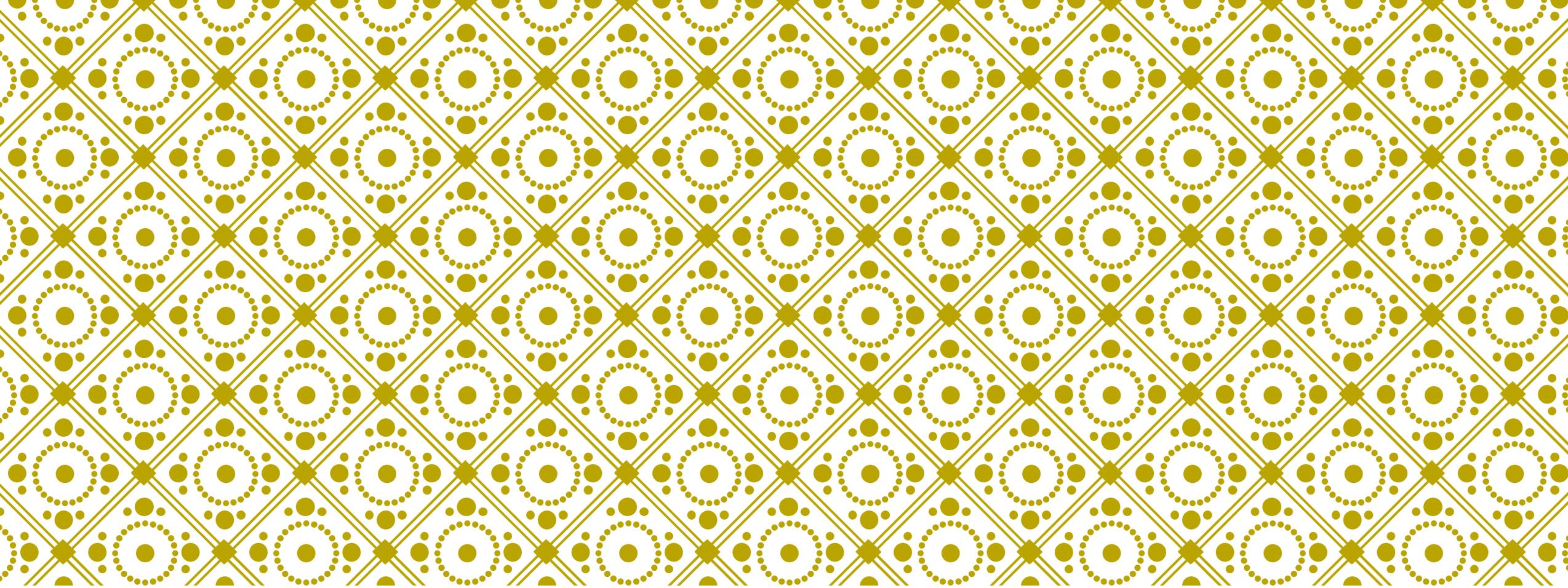
野間先生にご紹介いただいた書籍も参照しながら記載していきます



CONTENTS

復職支援の全体の流れ

参加させていただいたリワークプログラムの紹介



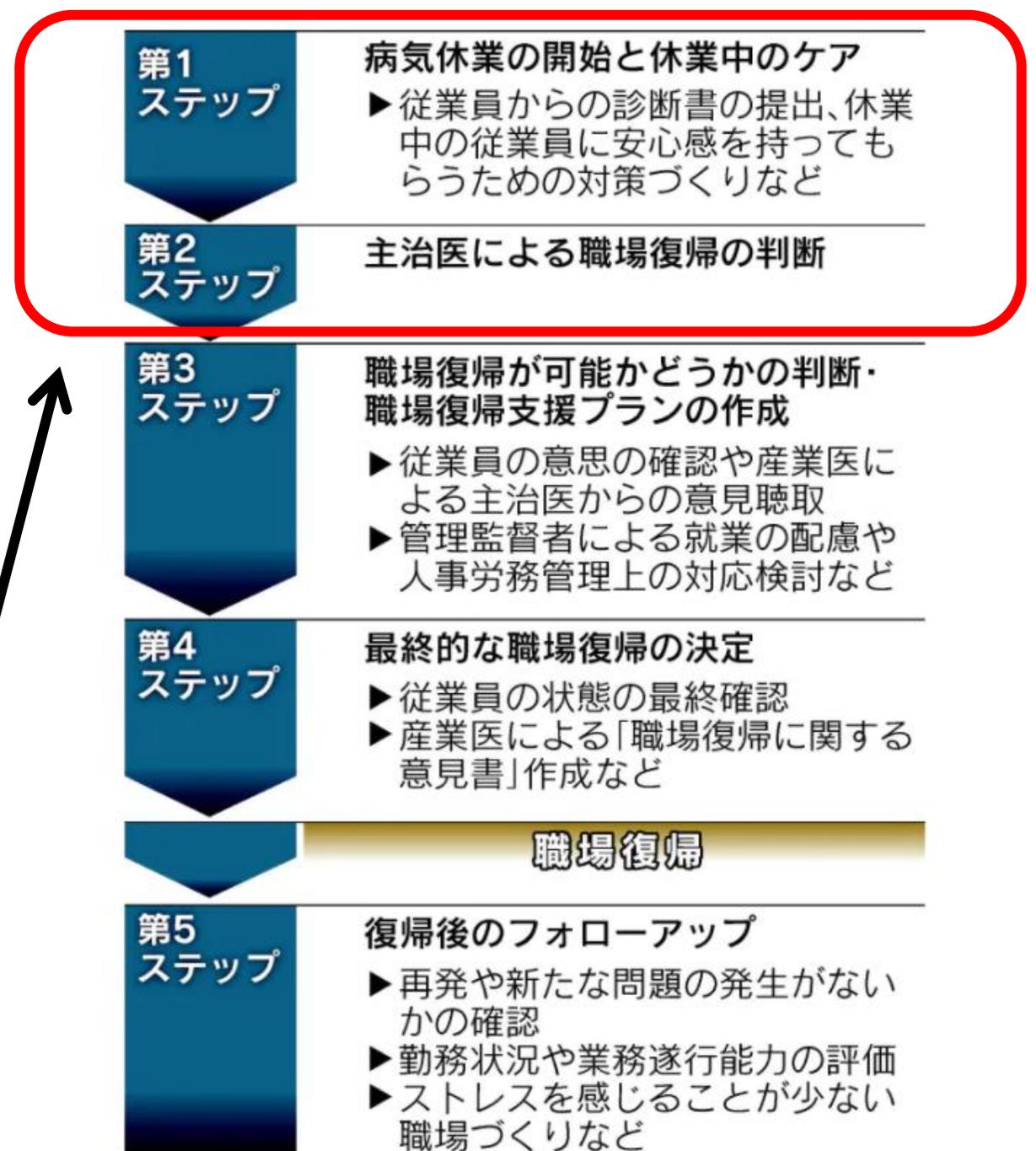
復職支援の全体の流れ

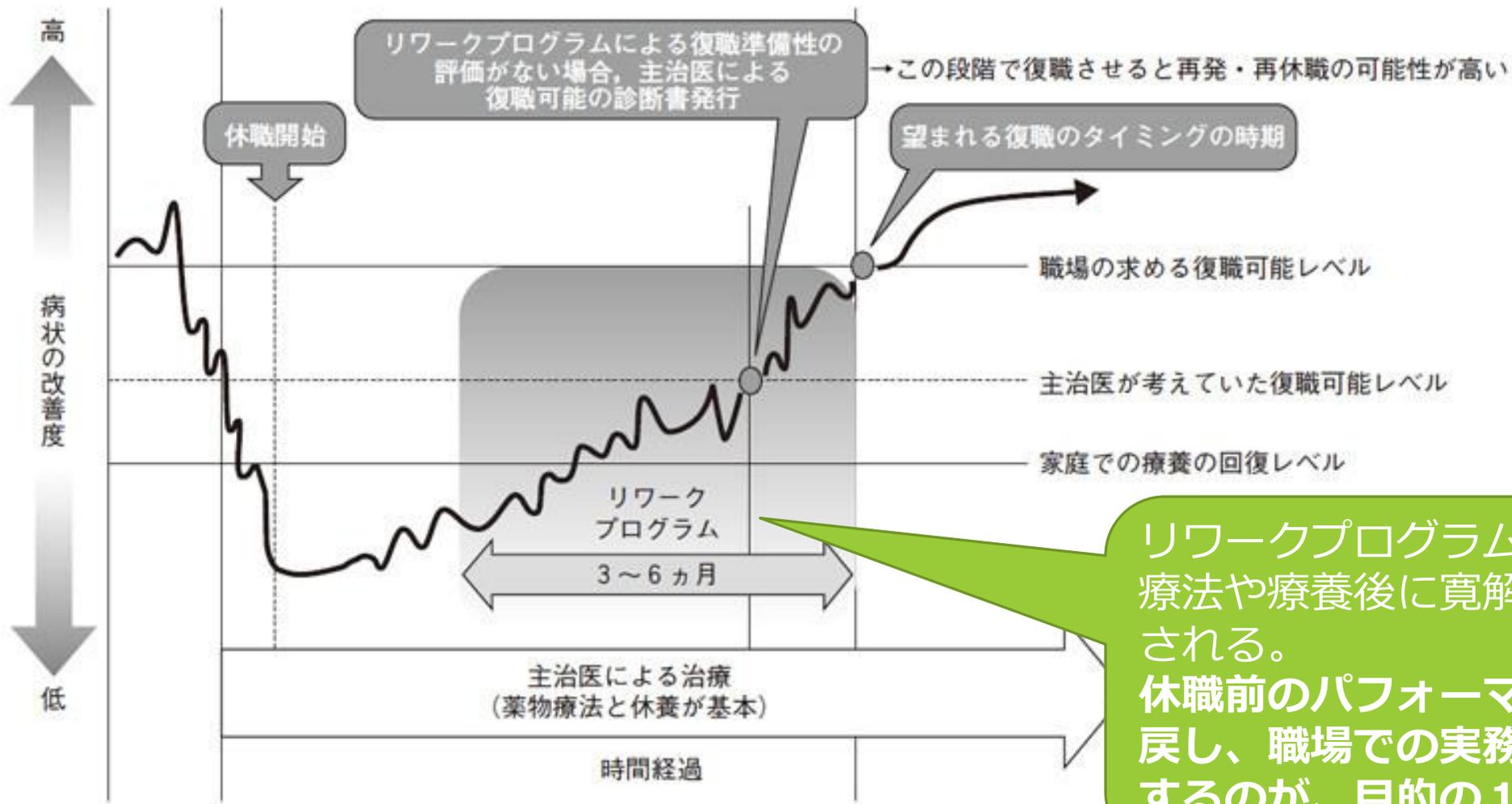
休職から職場復帰までの流れ

右図は厚生労働省にHPから参照した復職までの大まかな流れです。

休職に要因となった“うつ病”などの病状が緩和するだけでは、疾患が出る前の心身の状態に戻るのは、難しいのが現状です。

そこで、近年リワークプログラム（復職準備性を上げる支援）が、左図の第1～第2ステップで実施されるようになってきています。



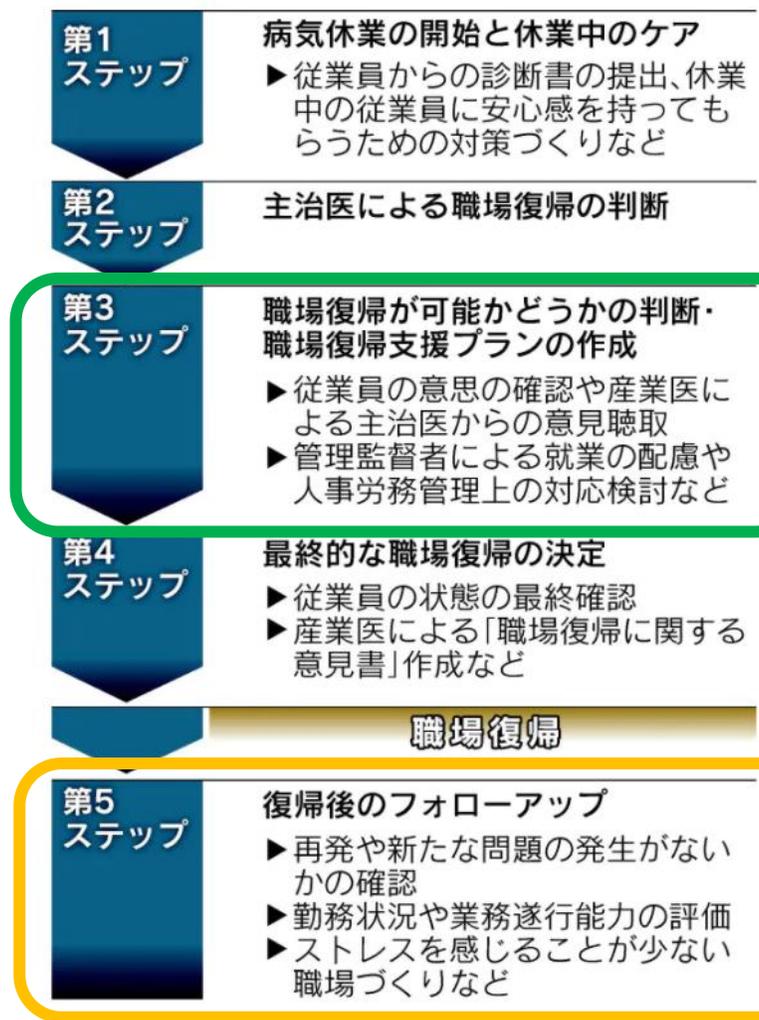


リワークプログラムは、主治医の薬物療法や療養後に寛解に向かう中で実施される。休職前のパフォーマンスに近い状態に戻し、職場での実務に耐えうる状況にするのが、目的の1つ。

図1. 病状の改善と復職準備性

(メディカルケア虎ノ門作成)

休職から職場復帰までの流れ（続）



主治医・リワーク施設からの症状回復の状況の聴取から、産業医の見解を得て、社内協議を行う（人事・保健師・労務管理者・産業医等）。

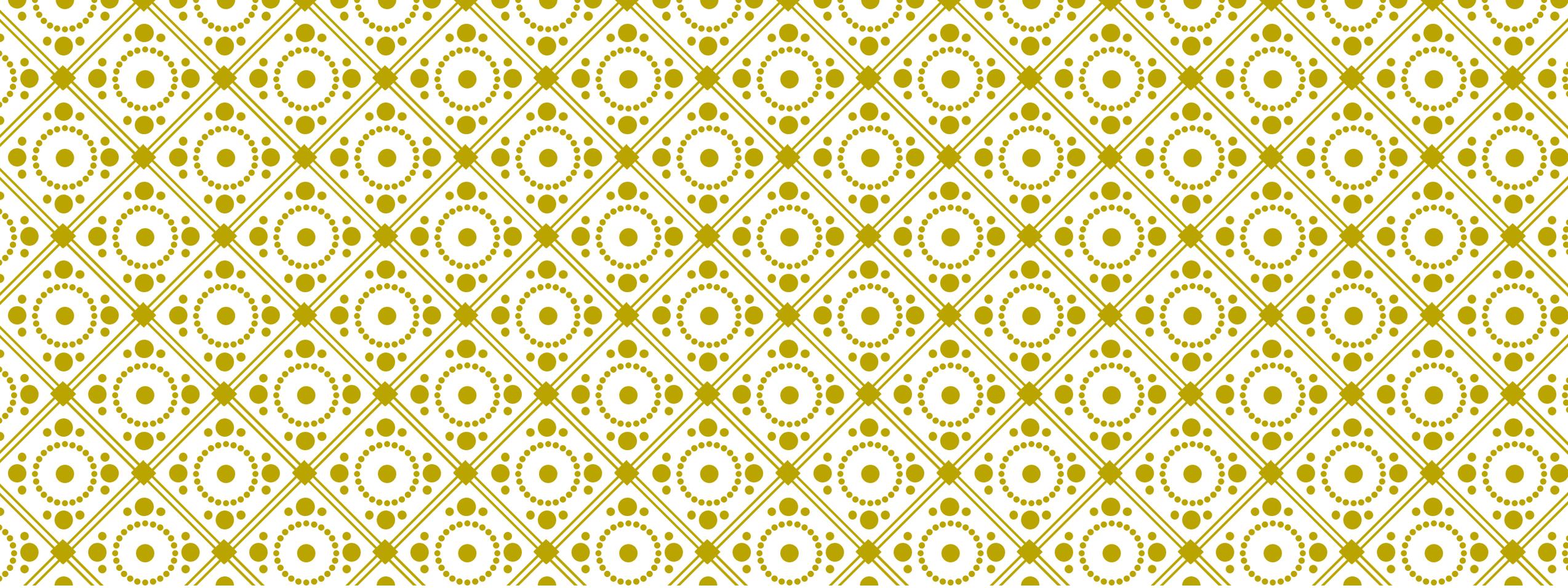
この時に、リワーク施設で作成された“**復職準備性評価シート**”も参考となる（次項サンプル参照）

職場復帰プランの作成時には、主治医・リワーク施設などで行われた**心理検査（WAIS-Ⅲ等）**から得られた**復職者の性格特性や認知傾向も考慮して、職場環境調整が行われることができる**と理想的。

復職後も、労務管理者・人事担当者・産業医・保健師などで、定期的に対話を行い、職場環境への適応状況や、心的・身体的の健康変化などを確認する事が必要である。

復職準備性評価シート サンプル

復職準備性評価シート	
評価期間 令和3年 12/10 ~ 2/9	評価者: YYYYY
氏名: XXXXX 太郎 様	評価日: R3. 11. 32
I. 基本項目	
1.出席率 欠席は1日 遅刻・早退は欠席0.5日とし、出席日数/本来の出席すべき日数で算定。 95%以上:4点、90%以上95%未満:3点、80%以上90%未満:2点、80%未満:1点	評価 4 (3) 2・1 92.00%
2.眠気・疲労 眠気・疲労によるプログラム参加への影響について評価	(4) 3・2・1
3.集中力 プログラム参加への集中力がどの程度持続するかを評価	(4) 3・2・1
I 計	小計 9/12
II. 対人交流	
4.他のメンバーやスタッフとの会話 スタッフやほかのメンバーとどの程度円滑に会話ができるかを評価 特定の人に拒絶的になっているかも確認	(4) 3・2・1
5.協調性 ルールを順守できるか、集団の課題を理解して活動に参加できるか、自分の勝手な行動をとる事がないかを評価	(4) 3・2・1
6.適切な自己主張 相手との関係を損なわずに、適切に自分の気持ち・考えを表現出来るかなどを評価	(4) 3・2・1
7.不快な行為 相手に不快な気持ちを抱かせる言動の有無を評価 例) 攻撃的な主張や強い非難、大声、長々と話し続けるなど	(4) 3・2・1
8.役割行動 メンバーの中で自分の役割を認識し、それに応じた行動ができるかを評価	(4) 3・2・1
9.対処行動 自己解決が難しい状況で、どのような対処行動がとれるかが評価 解決する努力は行っているか、他者にアドバイスを求めようとしているかも評価	4 (3) 2・1
II 計	小計 23/24
III. 心理的側面	
10.気持ちの安定 気持ちが不安定(不安・緊張・怒りなど)で、離席、退出など、プログラム遂行に支障がないか評価	(4) 3・2・1
11.積極性・意欲 新しい課題や目標に取り組もうとする積極性や意欲について評価	(4) 3・2・1
12.他のメンバーやスタッフからの注意や指摘への反応 他者からの注意や指摘を理解し、自ら内省の言葉を表現し行動変容できるかを評価	(4) 3・2・1
III 計	小計 12/12
IV. 全体的な判断	
16.長時間の業務を行えるかを評価 8時間:4点 6時間:3点 4時間以上6時間未満:2点 4時間未満:1点	(4) 3・2・1
スタッフからのコメント	
プログラムへ無遅刻、無欠勤で通えてきており、主体体に取り組むことができている。能力は高く、課題遂行上特に大きな問題は見られない。体調は概ね安定しており、復職への意欲もあることから復職は可能と思われる。緊張が高まりやすく、周囲に対して構える傾向があり、環境や人に慣れるまで少し時間はかかると思われる。慣れるまでは、疲れが出やすいため疲労が蓄積して体調に影響しないように注意ができるとよいであろう。対人交流場面では、受動的ゆえ、自分の考えていることを伝えられずに一人で抱え込む可能性がある。報告、連絡、相談ができないようになると体調に影響する可能性が高くなると思われるために注意が必要。産業医や保健師、職場の上司などと定期的に面談の場を設けるなどして、体調や状況等の確認を行うなどのサポートがあることが望ましい。	



参加させていただいたり
ワークショッププログラムの紹介

リワークの軸（狙い）

1. 規則的な生活リズムを作る

- 療養時は不規則な生活となっている可能性があり、徐々に修正が必要。

2. コミュニケーション能力の向上

- 会社生活を想定をした能力回復が必要な為
→グループワーク/非言語表現/ブレイントレーニング

3. 認知機能の活性化

- 退職前のパフォーマンスを目指し、集中力・記憶力などを向上

4. 基礎体力の底上げ

- 療養で基礎体力が落ちている方が有り、回復を目指す（運動などの実施）

5. 疾病理解を深め再発防止を行う

- 疾病説明・心理教育・面談などにより、対処可能な状態を目指す
→SST/GCBT/ストレスマネジメント/面談による自己理解/リラクゼーション

Note : 通常業務では聞き慣れないワードがあると思いますので、次ページ以降で説明いたします

八幡メンタルクリニックでの リワークプログラム（例）

参加者は、このようなプログラムを、数か月間復職まで毎日行っていく。

令和5年 正規プログラム (2/7/2023~)	月曜日	火曜日	水曜日 (通所・リモート)	木曜日	金曜日 (リモート)
AM	オフィス ワーク	生活習慣と うつ	ストレスマネー ジメント	運動+復職 準備性Group Work発表	テーマトーク
PM	SST	GCBT	SST	ブレイン トレーニング	運動・リラクゼー ション・マインド フルネス

SST: ソーシャルスキルトレーニング。社会生活を送る上で必要な対人関係や自己管理能力を等を養い、身に付けるトレーニング

GCBT: 認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy）は、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、ご自身の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりする為の心理療法。これをGroup（複数人）で行うのが、GCBTと呼ばれる。

これらに短時間
ですが参加させ
ていただいたので、
後述します

リワークプログラムの 1日の流れ（例）

通所の流れは、以下のような流れで進んでいきます。実際に、自分は1.5日間参加しましたが、このタイムスケジュールにだいたい近い感じでした。やや、午前・午後のプログラムが1時間ではなく、2時間近い形でした。

9:30	デイケア開所・朝礼・ラジオ体操・ヨガ
10:00	自主活動
10:30	午前プログラム
11:00	
11:30	ふりかえり・自主活動
12:00	整理・片付け
12:30	昼休憩
13:00	
13:30	午後プログラム
14:00	
14:30	ふりかえり・自主活動
15:00	デイケア終了
15:30	フリータイム・個別面談など

所感：

- 自分の想定より、**職場を意識して、自主的に各アクティビティを実施するようなプログラム設計がされていると感じた。**
 - 朝礼・終礼を参加者が持ち回りで、リードをしていた。
 - 掃除も参加者が時間になると、サクサクと自らすすめていた。
- 参加者の**疾病からの回復度合いは、かなりバラつきがあると感じた**（想定通り）。
 - すぐに職場で活発に活躍できそうな方もいらした。
 - プログラム参加間もない方は、自宅から通所するだけで、やっとの方もいらした。結果、午後から参加の方、欠席の方もいらした。徐々に、規則正しい生活パターンを作っていくのあろうと理解した。
- **参加者で助け合いできる雰囲気作りが、プログラム設計されていると感じた。**
 - 参加者どおしの過去・現在の悩みを話し合ったり、参加できなかった講義の内容を、参加者同士が教え合うなど促していた。

オフィスワーク

(2月13日月曜日午前参加)



- 各人がその日に実施する課題を最初に紙に書き出し提出し、TASKを開始
- オフィスを想定してか？、ラジオをバックノイズでかけていた。
- ワークの時間は90分間。この間に、集中力を切らさずに、TASKをしていくのが、目標の1つ。
- 実施TASKは、様々。他の講座で宿題がでた物か？行動記録を書き上げる方、スマホを使ってオンライン書籍を読む方、パソコンを使ってTASKをされる方など。
- 90分後に、自身のやられた事について、ふりかりを自分の言葉で、発表をされていた。例：「今日は、集中力が途中切れてしまった・・・」など。
- 所感：寛解に向かう途中の方にとって、依然と同じように集中力を60分以上継続するのは、中々大変で、トレーニングがプログラムの中で必要と改めて感じた。

SST(SOCIAL SKILL TRAINING)

(2月13日月曜日午後参加)



- この日の午後は、前半で“復職手続き”の説明・確認が、野間先生から説明が参加者に行われた。また、復職者自身からも、自身の直近の状況を会社側に報告しながらコミュニケーションをしていくのが大事と説明があった（投薬頻度、睡眠状況、生活リズム、休職要因の改善の状況など）
 - 所感：徐々に復職に向けて、自身が報告し・目指すレベルを意識づけを参加者にしているのであろうと、感じた。
- SST(ソーシャルスキルトレーニング)は、社会生活を送る上で必要な対人関係や自己管理能力等を養い、身に付けるトレーニング。
 - この日は、“怒鳴ってくる上司の対応方法”が、テーマだった。
 - 背景説明を野間先生から行っていただいて、対応方法についてブレインストーミングに入った。
 - 参加者全員に、コメントをもらう形にされていた。
 - 所感：各人でプレストを促して、自身で考えてもらう所を、意識されていたと感じた。加えて、参加同士の様々な意見を聴くことで、更に色々な対処方法をアイデアとして、認識されていたと感じた。

GCBT(1)

(4月11日午後参加)

- GCBT：認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy）は、ストレスなどで固まって狭くなってしまった考えや行動を、ご自身の力で柔らかくときほぐし、自由に考えたり行動したりする心理療法。これをGroup（複数人）で行うのが、GCBTと呼ばれる。

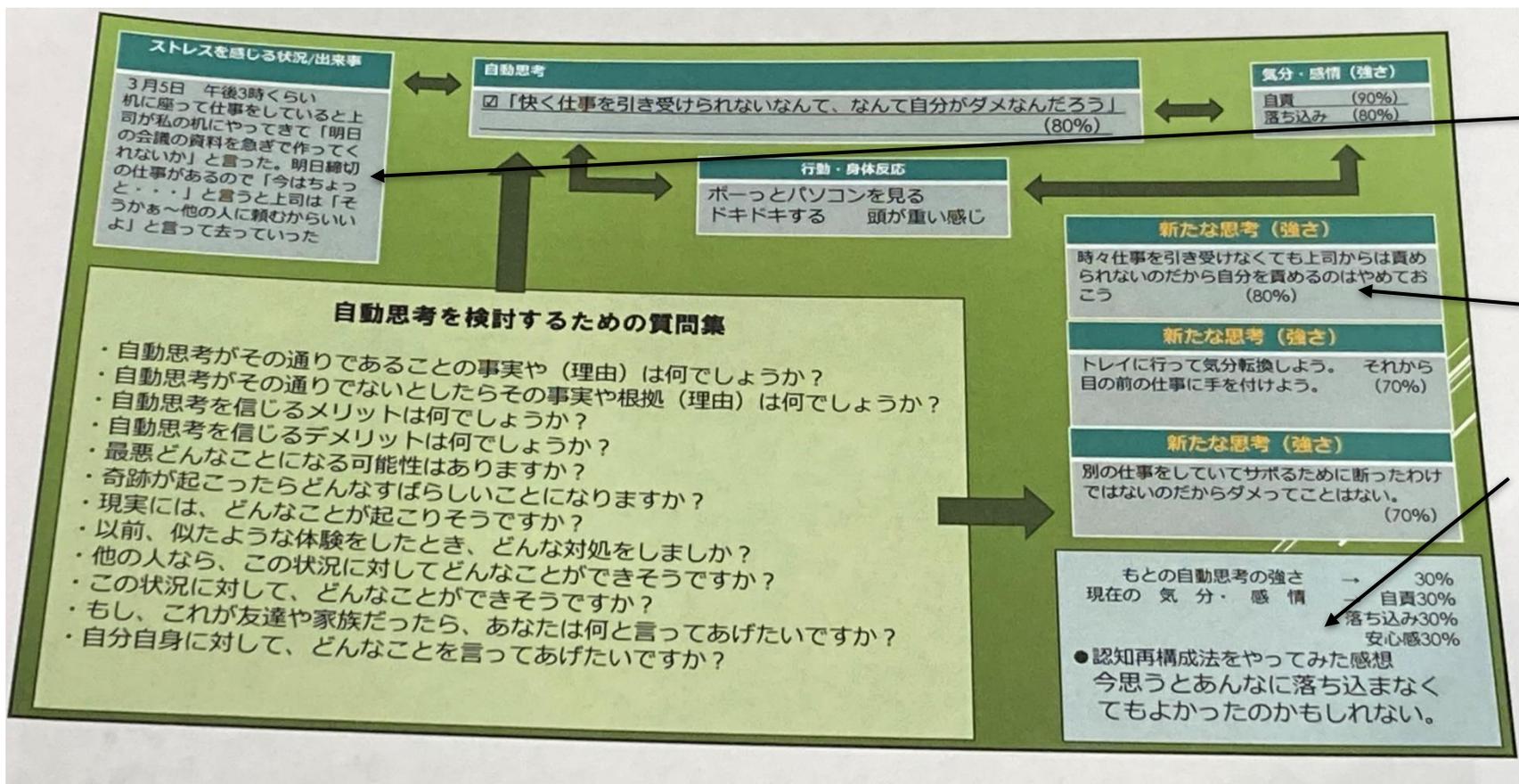
全12回のプログラムで、この日は第8回の“認知再構成法に取り組もう③”であった。

GCBT プログラム構成

第1回 認知行動療法とはー	はじめに
第2回 モニタリングをしよう	自己理解
第3回 アセスメントをしよう	
第4回 プロセスを知ろう	
第5回 パターンをつかもう	
第6回 認知再構成法に取り組もう①	
第7回 認知再構成法に取り組もう②	認知の工夫
第8回 認知再構成法に取り組もう③	行動の工夫
第9回 問題解決技法に取り組もう①	
第10回 問題解決技法に取り組もう②	
第11回 問題解決技法に取り組もう③	
第12回 cha! cha! cha! を振り返る	まとめ

GCBT(2)

以下は講義の中でサンプルとして紹介いただいたスライドの抜粋。参加者は、第7回までに自身で過去に体感した“ストレスを感じる状況・出来事”を、ブランクのシートに書き込みをしていく。



- その時に沸き上がった“自動思考”、“気分”、“行動・身体反応”を記載。
- 左下の“質問集”を自問しながら、新たな“思考”を3つ書き出す。
- 最後に、最初の気分・感情との差異を考察していく。

GCBT(3)



- (2)を各人で書き上げて、グループに分かれて、各人の発表を行い、フィードバックをファシリテータからもらっていた。
- 最後に、野間先生から、CBTのポイントを振り返っていた。
- 所感：
 - 自分から湧き上がる自動思考からの感情を、もう1人の自分でモニタをしていくのは、トレーニングをしていかないと、中々できないと感じた。これはアサーションや、アンガーマネージメントでも使えるスキルと感じた。
 - 加えて、このトレーニングで**自分の“思考の癖”を認識するのは重要**と感じた（例：必要以上にネガティブに感じてしまうなど）
 - 参加者は、色々なネガティブな思考の癖の種類を勉強されていて、素晴らしいと感じた。（例：すべき思考、全・無思考、過度な一般化、破局的思考、等々）
 - 最終的には、“適応思考”を身につけるのが目的で、再発防止には、こういった知識と自身で意識をしながら、復職後も行っていく事が非常に重要と感じた。
 - 他者の思考・行動を聴く中での気づきが参加者にあるので、個別CBTと比べてGCBTに多くのメリットがあることも今回感じる事ができた。

その他

導入・ふりかえり研修などで、お話お聞きした内容も以下メモご紹介いたします

- ✓ リワーク卒業は各人症状に差異が大きいため、期間も異なるのが現状。
- ✓ 2割くらいの方が長期化する方がいらして、中には数年通われている方もいらっしゃる。また、1割くらいの方が感情コントロールが苦手な方が離脱したり、復職後に再休職される方がいらっしゃる
→しかし、8-9割の方が復職成功するのは、個人的には素晴らしいと感じた。
- ✓ “産業ストレス”というプログラムあり。この中では、怖い上司役を先生が行ったりして、訓練する物もある模様。（他施設では、ピクニックProjectを予算を管理しながら、参加者自身が運営して、仕事の場面を想定した取り組みをする所もある模様）

さいごに

- 今回、2日弱という期間であったが、貴重な体験をさせていただいた。
- 自分は復職者の受け入れを10年以上前に行った経験があるが、当時はリワークプログラムも無かったと記憶している。結果、復職後に職場での睡眠障害などが発生したりしていた。リワークプログラムを、しっかり受けてきた方が、職場で早期に活躍ができると感じた。
- また、受け入れ側の我々労務管理者（職場のマネージャ）は、人事部・健康管理スタッフ・産業医と共に、復職協議を行う際には、主治医の判断だけでなく、**リワークでの状況確認も行う事が、双方（受け入れ職場・復職者）にとって良いと感じた。**
- その為に、**復職プロセス・リワーク内容について理解を、我々労務管理者・職場マネージャも理解を深めておくことは必要だと改めて感じた。**

EOF