

### リワークデイケア(復職支援)における 困難ケースへのアプローチ

—当事者研究手法を用いた自己理解への支援—

医療法人社団 五稜会病院  
○松田慎子・清水陽平・水野香おり・八木こずえ  
中島公博

第37回日本精神科病院協会学術集会  
平成21年11月13日 香川県高松市

### はじめに

リワークデイケア開始後2年が経過

#### 困難ケースが増加

- ・復職、就職へと向かえない
- ・再発を繰り返してつながる

当事者研究手法を用いたプログラムを考案・実施

メンバー自身が陥りやすいパターンを外在化でき  
自己理解の深まりと行動の変化が見られた

### リワークの機能と役割

- ・ 思春期・ストレスケア病棟等4病棟(193床)を有する単科精神科病院。
- ・ リワーク ヴェレッジは、平成19年5月開設。
- ・ 年齢層: 20代~50代で、30代が最も多い。
- ・ 対象: **気分障害**の休職者または離職者。院内通所も受け入れている。通所期限は設けず、平均通所期間は約4ヶ月。
- ・ 復職率: 約7割。うち8割は継続して就労中。
- ・ 担当: 医師、精神保健福祉士、臨床心理士、精神科専門看護師、看護師、作業療法士、スポーツインストラクター

#### 相互交流と相互学習が基盤

- |           |                  |           |
|-----------|------------------|-----------|
| 生活リズムの改善  | 考え方の幅を広げる        | 気分のコントロール |
| 集中力・体力の回復 | 対人コミュニケーション能力の向上 |           |

自己・他者理解を深め、再発・再休職を予防する。

### ~スタッフの苦労~

#### 復職困難ケース

- 復職・就職に向き合えない
- 再発を繰り返している
- 燃え尽き
- 過剰適応
- 慢性的な生きづらさを抱えている
- アディクション

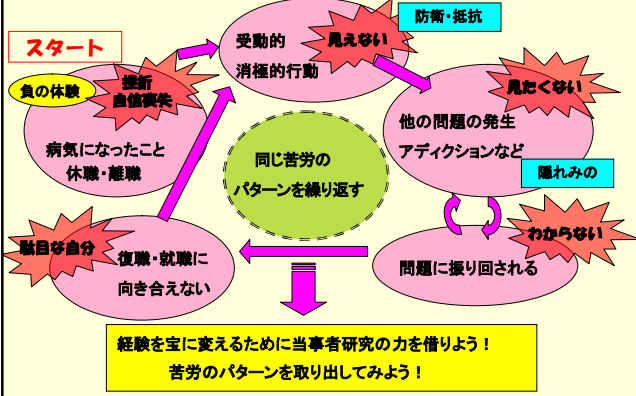
- 利用の長期化
- 停滞感
- 主体性の減少

これ以上私達に何が出来るのだろう...

ここは復職・就職を目標とする場所なのに進んでいかない...

メンバーが受け身でプログラムが進んでいる感じがする...

### ~スタッフから見えたメンバーの苦労~



### プログラム経過

当事者研究とは浦河べてる発案の**自助プログラム**  
苦労や行き詰まり=豊かな経験  
人と問題を切り離し、仲間と共有  
起きている状況の解明を図る

- ※「苦労」とは、対人関係やコミュニケーション、感情表現の困難性や悪循環など、その人の“問題”とされる状況を指す。
- ・ 利用が長期化しているメンバーを中心に、高負荷プログラムとして行った。参加メンバーは14名(4回以上参加は6名)
  - ・ 1段階: 講義による導入(3回)
  - ・ 2段階: 事例を用いたグループワーク(3回)
  - ・ 3段階: 当事者研究の実践
  - ・ 4段階: 研究継続

### 第1段階: 講義による導入

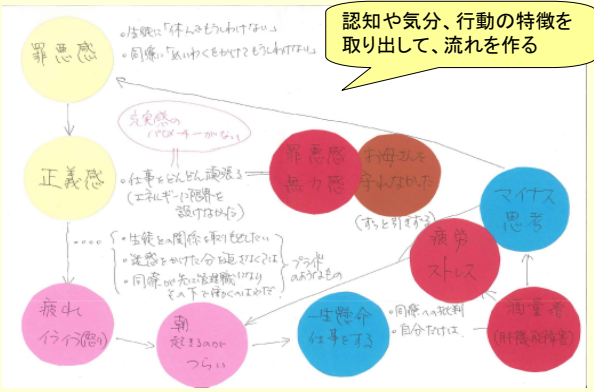
- 実践上のねらい  
課題への直面化や言語化は抵抗が強いため、まず知識を得て、自己課題を段階的に意識化してもらおう。また、自己理解の方法として、当事者研究を知ってもらおう。
- 実践内容  
アディクションについての心理教育  
当事者研究のエッセンス学習
- 結果  
学習内容が自分の体験とつながり、依存傾向への気づきが見られた。依存のメカニズムへの関心が高まった。  
自分自身の課題に当事者研究をどのように生かすのがイメージしやすい。



### 第2段階: 事例によるグループワーク

- 実践上のねらい  
抵抗感少なく自己課題に気づき、外在化の感覚を掴む。
- 実践内容  
仕事依存と燃え尽きの事例研究: 文献からの抜粋  
小グループで事例に起きているメカニズムを形にしよう。
- 結果  
事例というフィルターを通して、共通点や相違点が意識され、自己課題が焦点化された。また、可視化することで外在化のイメージが沸いた。  
事例との共通点が多すぎて苦しかったというメンバーもいた。

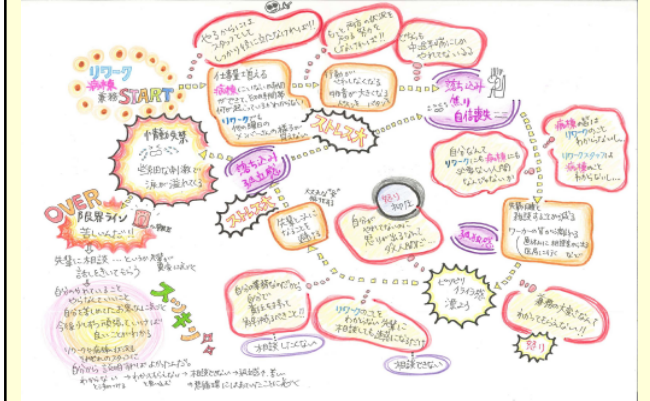
### メンバーが共同作成した苦勞のパターン



### 第3段階: 当事者研究の実践と共有

- 実践上のねらい  
実際に自己課題の外在化に挑戦する。
- 実践内容  
外在化の例として、スタッフ自身の当事者研究を活用する。その後、すでに認知行動療法で学習していた自動思考を切り口に個人で外在化を行う。  
最後に、苦勞のパターンにネーミングし、グループで共有。
- 結果  
自動思考と行動の関連性から苦勞を探る方法は理解されやすく、外在化作業が効率的に進んだ。  
研究を共有することで、自己課題へ向き合う抵抗感が減少。  
・自動思考の例  
...「自分は何をやっても駄目だ」「誰も理解してくれない」「自分は必要のない人間だ」「全て自分の責任だ」「完璧にこなさなければ」「自分がやるべきだ」等々

### スタッフの当事者研究



### 苦勞のパターンのネーミング例

- 組織破壊ゴジラ ← 納得できない上司に噛み付き自己嫌悪
- 古代メソポタミアサイクル ← やられたと思ひ込み、仕返すが自滅
- 非効率5時から男 ← 残業を抱える完璧主義の苦勞
- 虎の衣を借る弱気な狐 ← 本音を言えずに怒りを蓄積して疲労増
- 羊が一匹の不幸 ← 先取り不安で考え過ぎの不眠
- 男の美学 ← 格好よく何でも引き受け自滅する
- DMリーダー ← 全てが自分の責任と捉え自虐的に我慢

### 第4段階: 研究継続

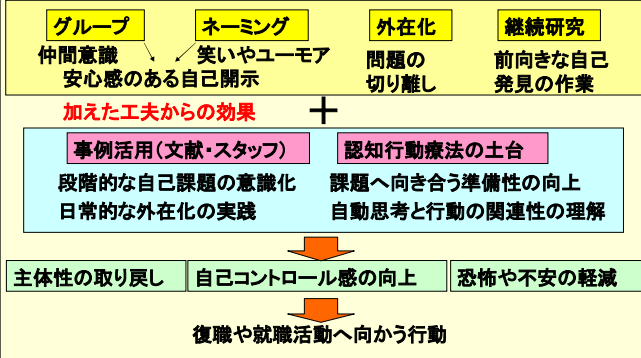
- 実践上のねらい  
生活の中で苦労のパターンだけでなく、うまくいくパターンや行動の変化に気づけるようになる。
- 実践内容  
1ヶ月に1度プログラムに組み込み、その後の研究成果、新たな気づき、変化を外在化して共有する。
- 結果  
生活場面で、タイムリーに自動思考を捉え、行動の修正ができたり、良い変化に気づけるようになっていった。自己コントロール感の向上や行動の変化が見られた。

### プログラムが有用であったメンバーの変化

- A氏**
  - ・「書く和别人事のように負のスパイラルを引き起こす自動思考に気づける」との感想。
  - ・前回復職時より自己コントロール感の向上を実感。
  - ・リハ勤務や復職後にも行い、自己対処を継続している。
- B氏**
  - ・「恐怖や失敗のイメージを抱え爆発したと理解できた。“焦り”“頑張りすぎ”が強敵。図式化で解決の道が見えた」と。
  - ・自殺未遂の経験を初めて自己開示。
  - ・復職への恐怖心と向き合え、順調にリハ勤務中。
- C氏**
  - ・「悪い事と思っていた苦労は大切なサインだった。リワークで気づけて前向きになれた。これからも必要だ。」との感想。
  - ・リハ勤務中にも苦労の外在化を行い、復職。「(仕事に)行きたくなくなる病」への対処法を実践し、克服できてきた。

### 考察

#### 当事者研究のエッセンスから得られた効果



### おわりに

- ・ **気分障害圏**の復職困難ケースに対して、当事者研究によるアプローチの有効性が示唆された。
- ・ 当事者研究によって、発病・休職は“負の体験”という認識から“**新たな自己構築の材料**”へと、発想が転換されつつある。
- ・ 応用性や適応性の検討や、プログラムとしての構造化が今後の課題である。