

一般演題

口述 B-4-2 就労支援・リワーク

当院デイケアにおける リワークプログラムの実践

ー既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営することー

剣持慈子（臨床心理士／公認心理師）

池沢佳之（精神保健福祉士）

ハートクリニック

日本ディケア学会第29回年次大会兵庫大会 COI開示

筆頭発表者名：劔持 慈子

演題発表に関連し、
開示すべきCOI関係にある企業等はありません。

主旨

- 現在、日本うつ病リワーク協会の定める施設認定基準では、「リワークプログラムが他のプログラムから独立していること」等が求められている
- しかしながら、様々な制約から、既存のデイケアの中でリワークプログラムを実施せざるを得ないという事情を持ちながら、工夫を凝らしながらプログラムを運営している施設もあると考えられる
- そして、既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営することでのメリットも多くあるのではないかという実感がある
- 本日は、既存のデイケアの中でリワークプログラムを14年間、運営してきた当院の実践を報告する

クリニック 概要

- 心療内科・精神科・神経科クリニック
- 2004年開院
- 土日、祝祭日も診療
- 最寄駅より徒歩3分



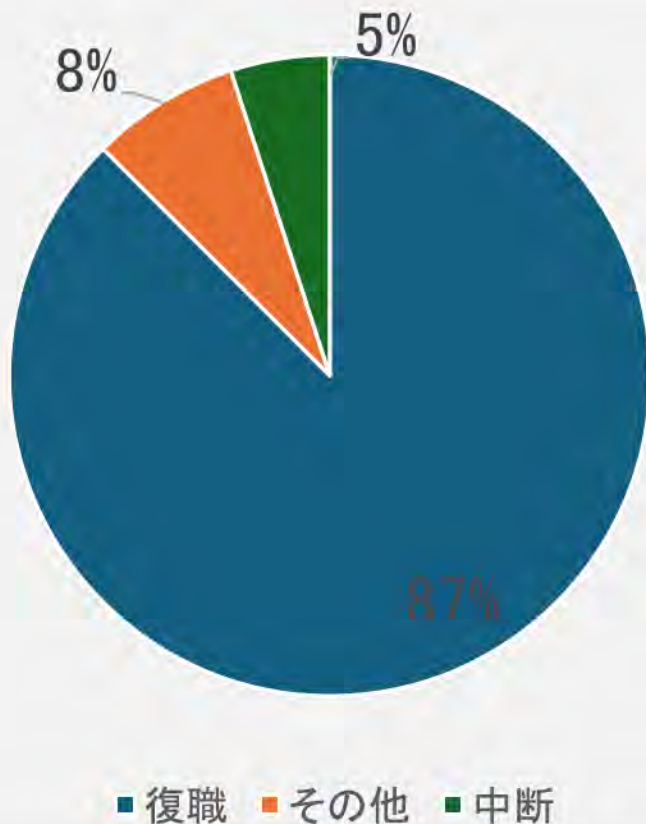
当院リワークは・・・

- 利用期間は**4ヶ月間(16週間)**
- 対象は**気分障害圏の方**で、かつ休職中の方
- 精神科デイケア内で実施
- 2010年11月よりプログラムを稼働
- 他院通院中の方も受け入れ
- 1ヶ月毎にメンバーを募集

支援に関わるスタッフ
＜リワーク担当(デイケア兼務)＞
公認心理師(臨床心理士)1名
精神保健福祉士1名
＜デイケア担当＞
精神保健福祉士1名
看護師2名

復職率

総利用終了者数224名(2024年11月時点)



1年以上定着率

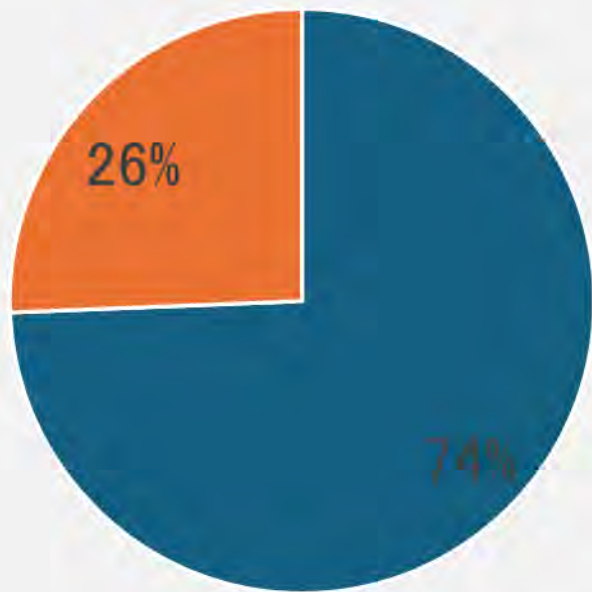


参考:対象2010年11月~2023年10月終了者171名

プログラム利用後194名の方が
職場復帰をされている

利用者内訳

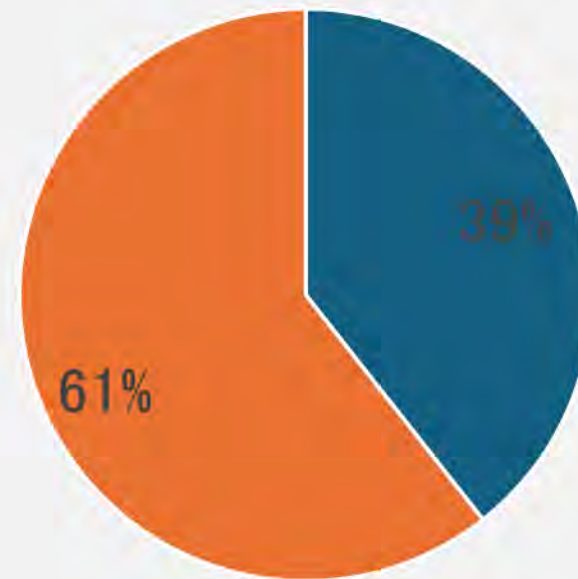
男女比



■ M ■ F

平均年齢41歳

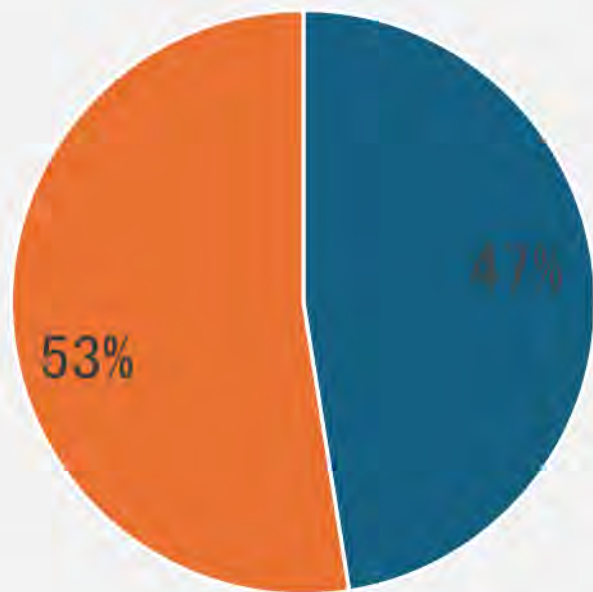
業 種



■ 技術系 ■ 事務系

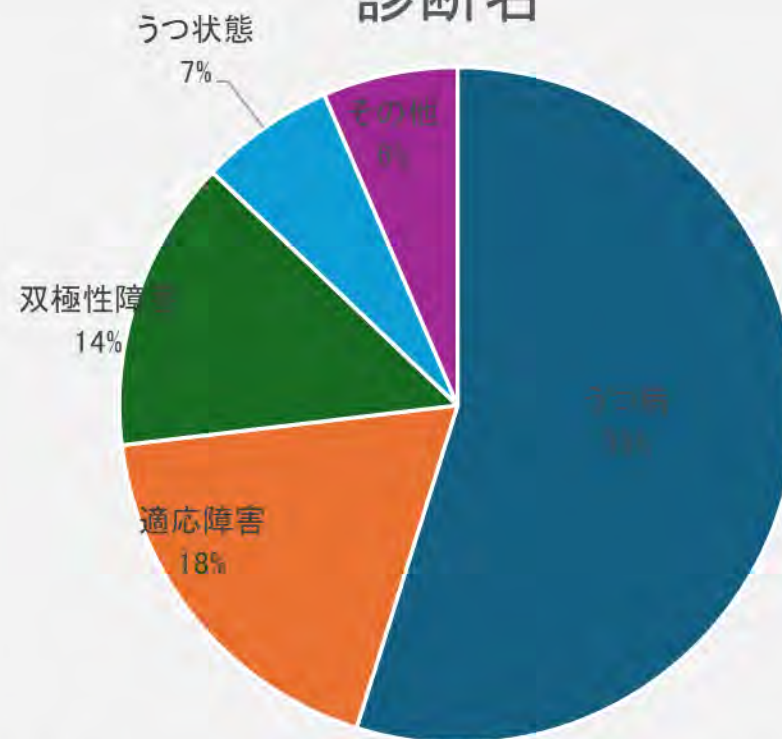
利用者内訳

紹介元医療機関



■ 当院 ■ 他院

診断名



■ うつ病 ■ 適応障害 ■ 双極性障害 ■ うつ状態 ■ その他

当院の運営形態（精神科デイケア）

精神科デイケア利用者

- * さまざまな疾患の参加者
- * 利用目的はさまざま
- * 比較的長期間の参加
- * 日に平均約19名が参加



相互交流アリ。

リワークプログラム利用者

- * 主に気分障害圏の参加者
- * 休職中であり、復職を目的とする
- * 1ヶ月毎にステージ（プレ・コア1カ月目・2カ月目・3カ月目）の異なる利用者が参加
- * 現在は8～10名が参加
- * 毎月3名程度を募集

利用イメージ(16週間の利用)

説明・参加申し込み

プレ
リワークプログラム
週3日×4週間

16
週間

コア
リワークプログラム
週3日・4日・5日×各4週間

復職待機

職場復帰

フォローアッププログラム

■週3日(月・水・金)のデイケア通所。リワークのミーティングとデイケアプログラムに参加しながら、週3日の通所に身体と心をなじませる時期。生活の記録を習慣づけ、心身の状態を把握。他者とともにグループ活動に参加し、本格的なリワークプログラム(コア・リワーク)への準備性を高める。

<必須事項>

☑通所指定日の安定的通所 ☑生活記録表作成 ☑プログラム参加必須 ☑勤怠管理

■1カ月毎に週3日(月・水・金)、週4日(月・水・木・金)、週5日(月～金)と通所日数を漸増させながら、リワークに特化したプログラムとデイケアプログラムを組み合わせ利用。自己分析・休職要因の考察・再休職(再発)予防のための対策・セルフケア・今後の生活様式の再考などの課題に体験的に取り組むことで、復職準備性を高める。

<必須事項>

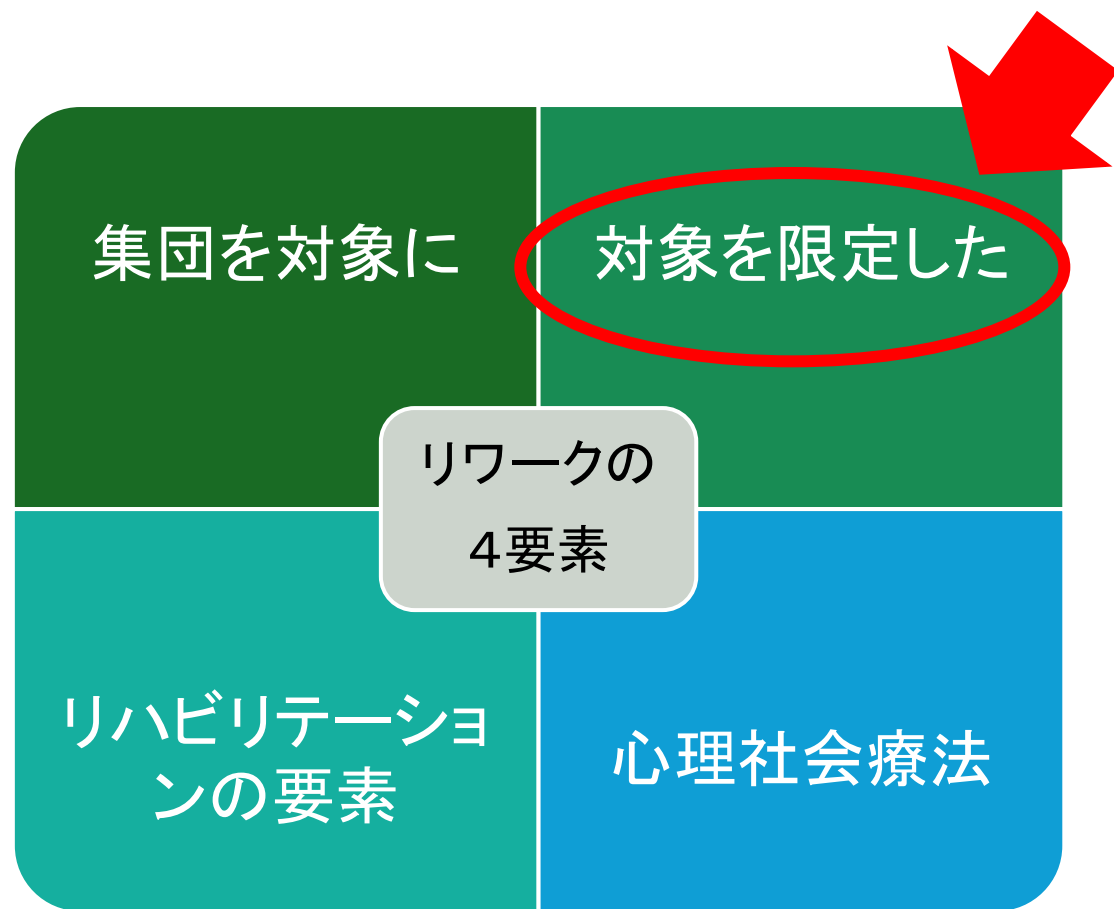
☑通所指定日の安定的通所 ☑生活記録表作成 ☑プログラム参加必須

☑勤怠管理 ☑個別面接

■プログラム終了後、復職までの待機期間は、デイケアへの通所を継続して生活リズム・活動性・対人交流機会の維持を図る。

■リワークプログラムを利用後に復職され、勤務を継続されている方々を対象に実施。毎週土曜日の午前中に通所(ショートケア9:30～12:30)。他参加者と1週間の振り返りやフリートーク等を行い、ストレス状態や孤立感を軽減し、健康的な状態の維持を目指す。

医療機関におけるリワークの4要素・3段階



Step1

最低限必要なこと
(第一段階)
・生活リズム、症状の回復

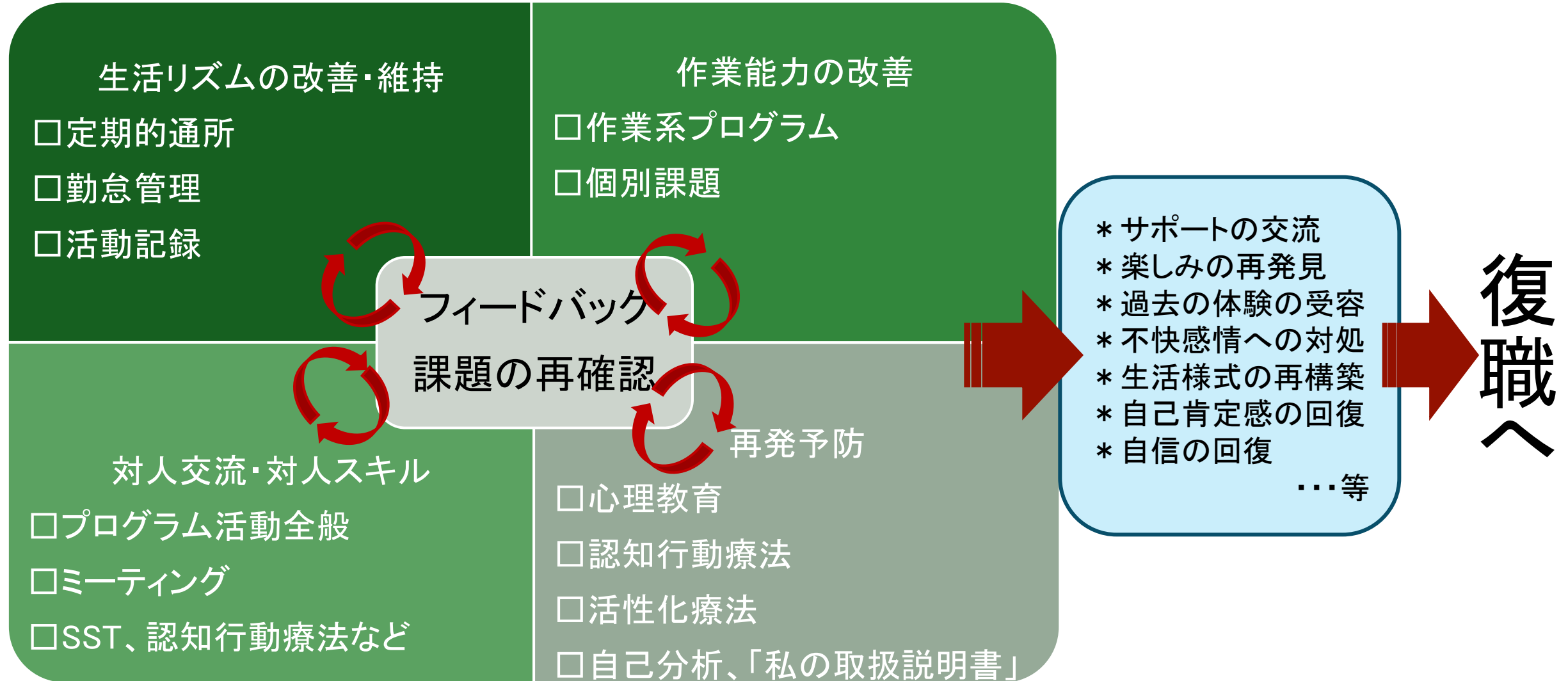
Step2

認知の修正
(第二段階)
・疾病理解、発症要因の分析

Step3

行動変容
(第三段階)
・対人関係能力の改善

当院のプログラム構成



参加者の1週間

月曜日

1週間の目標・計画を立てる



金曜日

1週間の目標・計画を
振り返る

自身の目標・計画に沿って行動する

スケジュール
リング

調整能力

ハリのある
生活

できる自分/
できない自分

目的意識の
ある毎日

スモールス
テップの実践

プログラム内容(プレ・リワーク)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合		開室・集合		開室・集合
9:30～	朝の会／ラジオ体操		朝の会／ラジオ体操		朝の会／ラジオ体操
10:00～	週間計画		ゆるやか ボディコンディショニング		脳トレ
11:00～	SE/VRSST		ちょこっとリハ		健康教室
12:00～	振り返り		振り返り		振り返り
12:30～13:30	昼休み		昼休み		昼休み
13:30～	軽作業		軽作業		軽作業
14:00～	書道/ペン字		ものづくり活動 フィットサル		行動活性化療法
15:00～	SST				復職準備ミーティング
16:00～	1日の振り返り		1日の振り返り		1日の振り返り
16:30	閉 室		閉 室		閉 室

プログラム内容(コア・リワーク1ヶ月目)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合		開室・集合		開室・集合
9:30～	㊦ 朝のミーティング		㊦ 朝のミーティング		㊦ 朝のミーティング
10:00～	㊦ 復職準備ミーティング ①		㊦ 指定課題		㊦ 認知療法
11:00～	VR SST/SE		ちょこっとリハ		健康教室
12:00～	振り返り		振り返り		振り返り
12:30～13:30	昼休み		昼休み		昼休み
13:30～	軽作業		軽作業		軽作業
14:00～	書道/ペン字		㊦ ものふり活動 フィットサル		行動活性化療法
15:00～	SST				㊦ 復職準備ミーティング ②
16:00～	1日の振り返り		1日の振り返り		1日の振り返り
16:30	閉室		閉室		閉室

プログラム内容(コア・リワーク2ヶ月目)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合		開室・集合	開室・集合	開室・集合
9:30～	⑦ 朝のミーティング		⑦ 朝のミーティング	⑦ 朝のミーティング	⑦ 朝のミーティング
10:00～	⑦ 復職準備ミーティング ①		⑦ 指定課題	⑦ リラクゼーション	⑦ 認知療法
11:00～	VR SST/SE		ちよこっとリハ	認知療法	健康教室
12:00～	振り返り		振り返り	振り返り	振り返り
12:30～13:30	昼休み		昼休み	昼休み	昼休み
13:30～	軽作業		軽作業	軽作業	軽作業
14:00～	書道/ペン字		もふんふん活動 フィットサル	IMR	行動活性化療法
15:00～	SST			自主活動	⑦ 復職準備ミーティング ②
16:00～	振り返り		振り返り	振り返り	振り返り
16:30	閉 室		閉 室	閉 室	閉 室

プログラム内容(コア・リワーク3ヶ月目)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合	開室・集合	開室・集合	開室・集合	開室・集合
9:30～	㊦ 朝のミーティング	㊦ 朝のミーティング	㊦ 朝のミーティング	㊦ 朝のミーティング	㊦ 朝のミーティング
10:00～	㊦ 復職準備ミーティング ①	㊦ 指定課題	㊦ 指定課題	㊦ リラクセーション	㊦ 認知療法
11:00～	VR SST/SE	解決くん	ちょこっとリハ	認知療法	健康教室
12:00～	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り
12:30～13:30	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:30～	軽作業	軽作業	軽作業	軽作業	軽作業
14:00～	髑/ペン字	自主活動	ものづくり活動 フィットサル	IMR	行動活性化療法
15:00～	SST	ヨガの世界		自主活動	㊦ 復職準備ミーティング ②
16:00～	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り
16:30	閉 室	閉 室	閉 室	閉 室	閉 室

Social Skills Training (生活技能訓練)

ハートクリニックイケア 2021

SSTとは？

コミュニケーションに必要な「受信」「処理」「送信」のスキルを、グループでトレーニングし、他者との間により良い関係を築いたり、自身の意図を効果的に伝えたり、ストレスを軽減させたりすることを目的とした、認知行動療法的技法を用いたプログラムです。

その場合により合ったコミュニケーション方法を選択し、表現できる技術や、実践的なトレーニングによって身につけることができます。

SSTは、コミュニケーションスキルのトレーニング！

コミュニケーションスキルの3要素

受信スキル

相手の言語的・非言語的サインや情報を正確に受け取るスキル。目で相手の表情や態度を見たり、言葉を読み取り、状況を正確に読み取るスキル

処理スキル

受け取ったサインや情報を上手に考えたり、理解したり、判断したりするスキル。いわゆる「認知」はこれにあたる

送信スキル

自分の伝えたいことを言語的・非言語的に相手に伝えるスキル。または伝えたいスキル



私たちはコミュニケーションを行うとき、この3つのスキルをお互いに発揮しながらやりとりしていますが、いかにに不良なコミュニケーションの悪手が生じます。SSTでは、これらを克服した練習を行うことで、スキルの向上を目指します。

ハートクリニックイケアIMR

2021年9月28日(火)

双極性障害に関する実践的事実

前回は、精神疾患はどのようにして診断されるのか、原因は何か、どのような経過をたどるのかについて学びました。今回は、双極性障害について、火曜日は双極性障害についての症状や、原因や経過、治療、生活上のヒントなどについて学んでいきます。

なぜ病気のことを知った方が良い？

病気のことを知らない

これからどうなるの...?

どうなるの...?

とにかく患者の言う通りに...

どうすることもできない...

「知らない」ということは怖いことです。

双極性障害では、後述するように、予防的観点に立った治療を行うことが何よりも重要とされているのは、他でもない、ご本人の積極的な治療への参加です。1週間のうちのたった1日を費やすのは、その人その人の、日常の生活です！

双極性障害とは？

双極性障害についての知識を活かすには、次のようなポイントをおさえておくことが大切です。

こころの病気というより

の病気

病気のことを知っている

治療の意味がわかる！

何が起きているのかわかっていく！

治療に参加していいんだ！

どうするかに立つていく

ハートクリニックイケアプログラム

IMR Illness Management and Recovery

疾病管理とリカバリー



行動活性化療法13

2021年4月2日(金)

担当：池沢とケンモチ

SCIT

ハートクリニックイケア SCIT プログラム資料 (導入用)

Cognition and Interaction Training

ならびに対人関係のトレーニング)

取り組む意義

Cognition and Interactionは、人とのやりとりの中で何が起きているかを把握するという意図でできると、より対人関係を上手くやっていけるようになって、日常生活を過ごしやすい。下の様なテーマがトレーニングに含まれます。

人の感情を想像できる ようになる	結論に飛びつかず、 落ち着けるようになる
状況や状況を理解するために情報 を集められるようになる	場が読めるようになって、 人と上手にやっていると

活動内容

オ (DVD) を観たり、お互いの体験を語り合ったり、皆で話し合います。大事な内容が含まれているため、必ず読んでください。

イン

化のための最初の一步

ターン・傾向・感じていること

準備

動や気分を評価する

の行動を選ぶ・試す

変化を取り入れる

を観察する

ここで評価する

CTIONを実行する



お姉ちゃんは何処へ...

「思いやり」は他者に向けるもの？

■みなさんは、自分に対して知らず知らずのうちに、厳しい批判を向けていませんか？

自分に厳しすぎる

「私はもっと頑張るべき」



「思いやり」は他者に向けるもの？

■自分自身に対する考え方や態度は、私たちの精神的健康に大きな影響力を持っています。

自分を厳しく扱う
自分を追い詰める

VS.

自分を丁寧に扱う
自分を支持する
自分の価値を認める

「思いやり」は本来、他者のみならず、自分自身にも向けられるべきもの。

週間計画表

第1週

プレ・リワークプログラム週間計画表

		年 月 日 ~ 年 月 日		氏名 _____	
	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)
9:30	出勤	<予定>	出勤	<予定>	出勤
9:30~	朝のミーティング ラジオ体操		朝のミーティング ラジオ体操		朝のミーティング ラジオ体操
10:00~			中身のわがや コンディショニング		脳トレ2
	通関計画				健康教室
11:00~	SST				
12:00~	昼休み				
13:30~14:00	昼食後休憩-13:30				
14:00~	軽作業				
14:00~	書道／ペン字				
15:00~	SST				
16:00~	振り返り				
16:30	退勤				

■起床予定時刻 []

■就寝予定時刻 []

■こう過ごしたい(週間目標) []

■1週間を振り返って []

プレ・リワークプログラムでは、生活リズムを確立することが目標の一つ。起床の時刻を立てて実行し、

※食事の確保は必ず行われ、室内で野鳥観察には、消毒作業後に実施。

■起床予定時刻

■就寝予定時刻

■こう過ごしたい(週間目標)

■1週間を振り返って

■コメント

グループワークのずみでは、何よりも、週3回の通所を始めた生活習慣のリズムを確立することが目標となります。この大目標を達成にあきながら、一週間の小目標を立てて実行してみましょう。

14:00
14:30
お昼寝の時間
※「自由活動」



パート2:エンリッチメント

第9課

コア・リワークプログラム週間計画表

年 月 日 月 日 月 日

時間	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)
8:30	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤		
9:30~	朝のミーティング ラジオ体操	朝のミーティング ラジオ体操	朝のミーティング ラジオ体操	朝のミーティング ラジオ体操	朝のミーティング ラジオ体操		
10:00~	健康教室 モーニング1	指定課題	指定課題	リラクゼーション	認知療法		
11:00~	SST	新渡戸	ふじこつとリハ	認知療法	健康教室		
12:00~	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み		
13:30~14:00	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み	昼休み		
14:00~	健康ノベン	自主活動	自主活動	自主活動	自主活動		
15:00~	SST	健康教室	健康教室	健康教室	健康教室		
16:00~	健康教室	健康教室	健康教室	健康教室	健康教室		
17:30	退勤	退勤	退勤	退勤	退勤		

※健康教室の場所は、案内で掲示されています。※自主活動の内容は、自己決定を促すため、アイデア

■今日の課題

達成にあたっての目標

* 場所(“活動”)確認

* 場所(“活動”)時間

* 目標を達成するために行う活動内容

■課題の達成度・実施状況

生活全般の目標

* 目標を達成するために行う活動内容

まずは出来たことから
やり取りしましょう！

パートナーシップアイデア

活動記録表

● 年 月 日 ()

1. 日常生活

午前 午後

0 2 4 6 8 10 12 2 4 6 8 10 12

起床
朝食
出勤
退勤
帰宅
就寝

記入の仕方:

・寝 眠 (斜線) 起床 (点線) 通勤 (点線) 通学 (点線) 帰宅 (点線) 就寝 (点線)

・実 験 / 観 望 (点線) 記入

2. 気 分・体 調

□ 1 2 3 4 5 6	□ 1 2 3 4 5 6
□ 1 2 3 4 5 6	□ 1 2 3 4 5 6
□ 1 2 3 4 5 6	□ 1 2 3 4 5 6

記入の仕方:

ひどく悪い (1-2) 少々悪い (3-4) 普通 (5) 好 (6) 絶好調 (7)

● 年 月 日 ()

3. 本日の活動内容

4:00		
5:00		
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		
24:00		
1:00		
2:00		
3:00		

4. 本日の感想・成果 等

5. スタッフよりコメント

毎日記録を作成し、次回通所日に提出を義務付けている。スタッフから個別にコメントを記入し、返却。朝のミーティング時には、この記録を元に活動報告実施。スタッフとの関係を強固にすることにも一役かっている。

評価

ハートクリニックデイケア

コア・リワークプログラム参加状況報告書

- 利用者氏名：〇〇〇〇さま
■利用開始日：2021年10月18日（月）
■通所予定期間：3ヶ月間
■記載対象期間：2021年10月18日（月）～2022年1月14日（金）
■通所状況：

	対象期間	出席日数（出席日数／出席予定日数）	遅刻・早退
第1ヶ月目	2021年10月18日（月）～11月12日（金）	10日／12日	遅刻0日・早退0日
第2ヶ月目	2021年11月15日（月）～12月10日（金）	16日／16日	遅刻0日・早退0日
第3ヶ月目	2021年12月13日（月）～2022年1月14日（金）	20日／20日	遅刻0日・早退1日
	総出席日数 46日／48日	総遅刻日数 0・総早退日数 1	

※欠席・遅刻・早退は実数（理由を問わず）

※上記のコア・リワークプログラム3ヶ月間の前に週3回通所を4週間継続するプレ・リワーク期間を利用

■プログラム内容：

【概要】

- ・通所日数を週3日（1ヶ月目）、週4日（2ヶ月目）、週5日（3ヶ月目）と漸増させ、心身のリズムを活動リズムに慣らす
- ・“生活のリズム作り”・“作業能力の改善”・“対人交流（対人スキル）促進”・“再発防止”を目的としたプログラムを必修プログラムとし、その他の時間を自ら課題を設定（事前申告）、実行することを活動の中心とする
- ・活動に参加する中で、自身の行動のパターンや体調・気分のパターン、休職に関わる要因を振り返り、対処を考える
- ・類似的境遇にある仲間との交流により、孤立感を軽減する
- ・様々な体験を通して、楽しみを再発見する
- ・様々なプログラムをこなすことで、職業生活への自信を回復する

【必修プログラム】

I. 生活のリズム作り	・定期的通所 ・ラジオ体操 ・活動記録ノート作成／提出 等
II. 作業能力の改善	・ものづくり活動 ・ディスカッションの材料となる資料作り ・パソコン作業 ・計算作業 等
III. 対人交流（スキル）の促進	・活動全般 ・レクリエーション ・復職準備ミーティング ・SCIT ・SST 等
IV. 再発防止	・疾病教育 ・認知療法 ・復職準備ミーティング ・解決志向アプローチ ・活動記録ノート作成／提出 等

■参加状況の評価

（「標準化リワークプログラム評価シート」を一部改編）

I. 基本項目	5. 協調性
1. 出席率	✓ 自分勝手とスタッフが判断するような行動をとらないかを評価 ④ 自発的に協調性がある活動ができる ■ ③ 自発的に協調性がある活動を示すが、ときに、協調性がとれないことがある □
④ 95%以上	■ ② 自発的には協調性をもって活動に取り組めない □
③ 90%以上95%未満	□ ① 協調性をもって活動にとりくめない □
② 80%以上90%未満	□ 6. 適切な自己主張
① 80%未満	□ ✓ 考えや気持ちを表現できても、断れない場合は① ④ 相手を尊重した表現で、自分の考えや気持ちを表現できる ■
2. 眠気・疲労	③ 自分の考えや気持ちを表現できるが、相手を尊重した表現はできない □
✓ 眠気・疲労によるプログラム参加への影響について、スタッフの観察に基づいて判定する	④ 断れるが、自分の考えや気持ちを表現できない □
④ 眠気・疲労はまったく観察されない □	① 断ることさえできない □
③ 眠気・疲労が観察されることがあるが、プログラム参加への影響はみられない ■	7. 不快な行為
② 眠気・疲労によるプログラム参加への影響が、ときに（平均すると週に1回来満）見られる □	✓ 攻撃的な自己主張、強い非難、大声、長い話など、相手に不快な気持ちをいだせる言動や行動について評価する
① 眠気・疲労によるプログラム参加への影響がしばしば（週1回以上）みられる □	④ 不快な行為はまったくみられない ■
3. 集中の持続	③ 他のメンバーに影響を与えるほどではない □
✓ 集中力低下によるプログラム参加への影響について、スタッフの観察に基づいて判定する	② 他者からの助言や指導があれば止められる □
④ 集中力低下や途切れは、全く観察されない □	① 他者からの助言や指導があったとしても、不快な行為が止まらなかった □
③ 集中力低下や途切れが観察されることもあるが、プログラム参加への影響はみられない ■	8. 役割行動
② 集中力低下や途切れによるプログラム参加への影響が、ときに（平均すると週に1回来満）みられる □	✓ 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ただろうかを評価する
① 眠気・疲労によるプログラム参加への影響がしばしば（週1回以上）みられる □	④ 自発的に自分の役割を認識でき、かつ、それに応じた行動がとれる ■
II. 対人交流	③ 他者からの指摘・助言・指導があれば、自分の役割を認識でき、それに応じた行動がとれる □
4. 他のメンバーやスタッフとの会話	② 指摘や助言により役割を認識することはできる □
✓ ある人には自ら話しかけるが、別な人から話しかけられても返事をしない、というように言動にばつつきが見られる場合は①	① 役割を認識できず、行動もとれない □
④ スタッフや他のメンバーの誰に対しても、話しかけ、会話をもちつことができる ■	9. 対処行動
③ スタッフや他のメンバーに自ら話しかけるが、相手は特定の人に限定される □	✓ 自己努力を行わない場合は、助言や指導を求められても①
② スタッフや他のメンバーに話しかけられれば返事をするが、自ら話しかけることは少ない □	④ 自己努力または他者の助言や指導を求める行動によって、常に対処を行える ■
① スタッフや他のメンバーに話しかけられても返事さえしないことがある □	③ 自己努力し、助言や指導を求めるが、ときに問題状況に対して対処できないことがある □
	② 自己努力は行いが、他者に助言や指導を求める行動がとれない □
	① 自己努力を行えない □

III. 心理的側面

10. 気持の安定	12. 他者からの注意や指摘への反応
✓ 気持の不安定さのために、プログラムへの参加に滞りがみられるかを評価	✓ 他者からの注意や指摘を理解し、行動を変えられるかを評価
④ 気持は常に安定している ■	④ 他メンバーやスタッフからの注意や指摘を理解し、行動変容もできる ■
③ 安定しないことがあるが、参加に滞りがあることはない □	③ 注意や指摘を理解しようとする態度を示すが、行動変容することまではできない □
② 不安定さにより、参加への滞りがときにある □	② 注意や指摘を理解しようとする態度を示すことはできるが、内省することまではできない □
① 不安定さにより、参加への滞りがしばしばある □	① 注意や指摘を理解しようとする態度を示すことさえもできない □
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 現在の課題や目標に取り組む、自発的に新しい他の課題や目標に関心を示す ■	
③ 現在の課題や目標に取り組む、助言や指導があれば、新しい他の課題に取り組もうとする □	
② 助言や指導があっても、新しい他の課題や目標に取り組むことには消極的 □	
① 現在の課題や目標に取り組めない □	

総得点 46 / 48点

「日本うつ病リワーク協会標準化リワークプログラム評価シート」を用いた評価

評価

■参加時の様子

項 目	小項目	様 子
I. 基本的生活習慣	出席・整容（身だしなみ等）・ ルールの順守・生活リズム	通所のリズムに合わせ、基本的な生活リズムを整えることができていた。睡眠については、概ね安定していた。体調についても、大きな変動は来さなかった。新たな環境であるデイケアにおけるルールや習慣をスムーズに受け入れ、順守していた。整容に問題はない。出席は極めて安定していた。
II. 作業能力	集中持続性・正確さおよび迅速性・眠気・疲労	作業能力自体に特に問題は見られなかった。集中力の持続については、一定時間、細かい作業に集中して取り組むことができていた。作業は適度な速度と正確性を保っていた。過度と言えるような質へのこだわりは見られず、失敗も柔軟な態度で許容できていた。疲労が観察されることもあるが、活動量に見合った妥当な程度であり、本人のコントロールの範囲内にとどまっていた。
III. 知的理解力・認知	指示への理解・問題解決能力・ 柔軟性・コミュニケーション 情報処理能力	指示通りに課題に取り組むことに問題は見られない。指示への理解もスムーズであった。課題の意味を自ら深めて思考を進めることができていた。自身の考えや思いについて、的確に伝えることができていた。困難な事態について、それまでの自身のやり方に固執することなく、むしろ新たな方路をもとめて取り組もうとする態度が見られた。
IV. 対人交流	挨拶・他者交流・会話の内容・ 協調行動・不快感を与える行 動・役割行動	他者とのかわり、自己は穏やかで明朗であり、壁を感じさせるものではなく、一定の柔軟性が保たれていた。また、先輩メンバーの行動をモデルとし、同期のメンバーや、後から参加したメンバーの関係をつなぐような意図的な行動が多く見られ、これは本人の役割意識の高さをうかがわせるものであった。また、自身のコミュニケーションスキルやコミュニケーションに対する苦手意識を改善するべく、日々の中で課題を設けて積極的なさまざまな他者と関わりを持つとする姿勢が顕著であった。不快感を与える行動は一切認められなかった。
V. 心理的側面	感情のコントロール・積極性・ 意欲・自己認知	プログラムへの取り組みは、極めて意欲的で、全期間を通じて高い積極性が維持されていた。気分不安定さによりプログラム参加や課題への取り組みの様子が著しく変動することは一切なかった。自己に対する理解の深度は、プログラム参加当初に比し、深まっている印象である。自己に対する評価は客観的なそれよりも全般的に低い印象が強く、本人にもその自覚があり、プログラム期間を通してのテーマとして取り組んでいた。

■総評コメント：

全期間を通じて、極めて安定した通所・参加が保たれていました。早い段階で、リワーク参加の体験を自身をよりよくすることに役立てようとする態度が顕著に見られました。プログラム参加期間において、ご本人のテーマとなったことは、改めて発症・休職に至った経緯を様々な視点から整理し、中でも、自身のもつ性質への理解を深めることで、より有益な自己や環境に対する接し方を考えること、また、その実践を繰り返すことだったと考えられます。

プログラム参加中に改めて確認されたご本人の傾向は、自身に対する評価が概して低く、気にかかることやうまくいかないことがあると自身を責め、反芻することにとらわれ、ネガティブな感情に支配されがちであること、そのために、目の前のことに集中できず、成果があげにくくなることでした。また、物事の優先順位付けを苦手とすること、格好つけようとする舞おうとすること、などでした。

プログラム参加中は特に、そのような視点を持った上で、再度、休職の経緯や休職直前に生じていた事態を検証する作業を入念に行い、現在では、自身に何が起っていたかをより正確に理解することができているご様子です。そして、ひとつひとつの事態について、“本当はとれたはずの自身の行動の選択肢”、“何がそれを邪魔していたか”、を考えることができています。また、日常の中でネガティブな思いにとらわれそうになるたびに、プログラムで得た知識を試し、そこから早い段階で抜け出すことができる、という体験を繰り返していらっしゃいます。

当初、復職にあたっては、ご自身のはつきりした“方路”（ストレス場面毎の）を手に入れたと考えた取り組みをされていたが、プログラムに参加する中で次第に、細かく場面分けされた“対処方路”ではなく、本当に必要なことは、ご自身も含め自分自身について棚卸をし、うまくいかなさの根幹を見つめ、そうした自分がある程度受容し、それを踏まえて現実を客観的にとらえていくことであると認識を改められ、取り組みの方向性を変更されていました。その結果として、プログラムの最終段階では、休職に至ったことについて、残念なことではあるけれども、意味のあることであったととらえなおされ、復職についても、「不安は当然あるし、ストレスとなることはあるだろうけれども、何とか沈みっぱなしにはならずにやっつけていけるのではないか」との手応えを語っていらっしゃいます。また、ご自身のもつ傾向については、「長い年月をかけて身につけたもので、今すぐにどうなるものではないけれども、今後も引き続き注視し、自分が楽になれようように取り組みを続けていきたい」と述べられています。こうした発言は、柔軟性を感じさせる発言であり、ご本人の回復の度合いを示すものと思われま。

これらのことや、体調の安定・体力の回復度合いを鑑みますと、ご本人の復職準備性は概ね高まっていると判断されます。

プログラム参加時のご様子から、ご本人には元来、真摯に物事に取り組む姿勢や、自身の役割を理解し遂行する高い能力、おだやかなコミュニケーションスキル、人を繋ぐ人的魅力が備わっているように見受けられます。今後はそうしたご自身の長所を存分に活用しつつ、柔軟な姿勢をもって物事に取り組むことで、より健康的な職業生活が送れるものと考えます。

復職直後は特に、休職明けという状況特有の焦りや戸惑いが生じやすい時期でもあると推察されますので、よりスムーズな復職を叶えるためにも、当面、ご本人と職場との間で、日常的に現状確認・相談のための機会や場を設けることが望まれます。また、業務負荷についても、可能な限り小さなものから開始する方法が望ましいと考えられます。

なお、今後は、当院リワークプログラムのフォローアッププログラム（毎週土曜日開催）への参加と個別担当との面接を継続し、フォローをさせていただき所存です。

以上

報告書作成日：2022年1月24日

報告書記載者：公認心理師/臨床心理士 梶持 慈子
（うつ病リワーク協会認定スタッフ）

リワーク期間を終了した後に、主治医に送付。要望があれば、ご本人の了承を得た上で、職場担当者へ提出。

フォローアッププログラム

- 復職後の孤立感軽減とストレス軽減、リハビリ効果の持続を目的に、月に2～3回土曜日の午前中に開催（自由参加）
- リワーク終了後、復職し、勤務を継続している方を対象とする
- 1週間の振り返り記載と報告・参加者のフリーディスカッション
- 認知療法シートを用いた職場場面の振り返り
- リラクセーション（筋弛緩法）の実施

ハートクリニックデイケア
リワークフォローアッププログラム

プログラムの目的

復職直後のストレス状況や孤立感を軽減し、健康的な状態の維持を図る

実施曜日・時間

（原則）毎週土曜日 9:30～12:30
※午前ショートケア利用

実施内容

9:30 集合／ラジオ体操
9:45 1週間の振り返り報告シート記入・報告
10:10 認知療法のシートを使って職場体験の整理 ※ミニ講義もワーク
10:55 テーマトーク
11:55 休憩
12:05 リラクセーション（筋弛緩法）
12:25 感想シェアリング
12:30 終了
※プログラム内容は、変更される場合があります。

プログラム利用にあたって

利用にあたっては、通常のデイケア利用時と同様の約束事やルール等を遵守して頂くようお願い申し上げます。
新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願い申し上げます。
このプログラムは、リワークプログラムを終了し、復職後、勤務を継続している方を対象としたプログラムです。

実施場所はデイケアサロームです。参加人数が多いことが予想される場合には待合室の待機室に待機を要する場合がございます。その場合には、事前にご連絡をお願いします。



新たなコミュニティへの参加・形成
変調への対応の迅速性

当院ならではの特徴

個別支援

個別担当が定期的・随時、面接を実施して、プログラム参加中から復職後までを強力にサポート

豊富なプログラム

リワーク専用のプログラムとデイケアのプログラムを組み合わせることにより、様々なプログラムにバランスよく取り組むことができる

多様な価値観と出逢える

リワークメンバーのみならず、さまざまな背景を持つメンバーとの交流により、自分の価値観を見直すことができる

“先輩”の姿から学べる

参加時期が1ヶ月ずつ異なるグループで形成。そのため、“先輩”の姿から、この先の自分のイメージを持つことができる

“文化”が醸成されている

約14年のプログラムの歴史の中で、利用者自身が当リワークプログラムに愛着を持ち、良い習慣や風習、雰囲気や次のグループに繋いでいこうとする文化があり、治療効果を高めている

復職後も・・・

土曜日にフォローアッププログラムを開催。同じプログラムを利用し、復職をして働き続ける他の利用者やスタッフとの交流を通じて、復職後の孤立感やストレスを軽減。健康的な生活習慣を維持

既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営するということ

“平行な場”

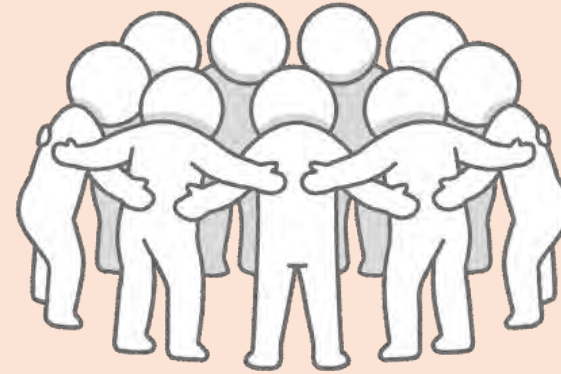
デイケア



行き来する

“凝集性の高い集団”

リワーク



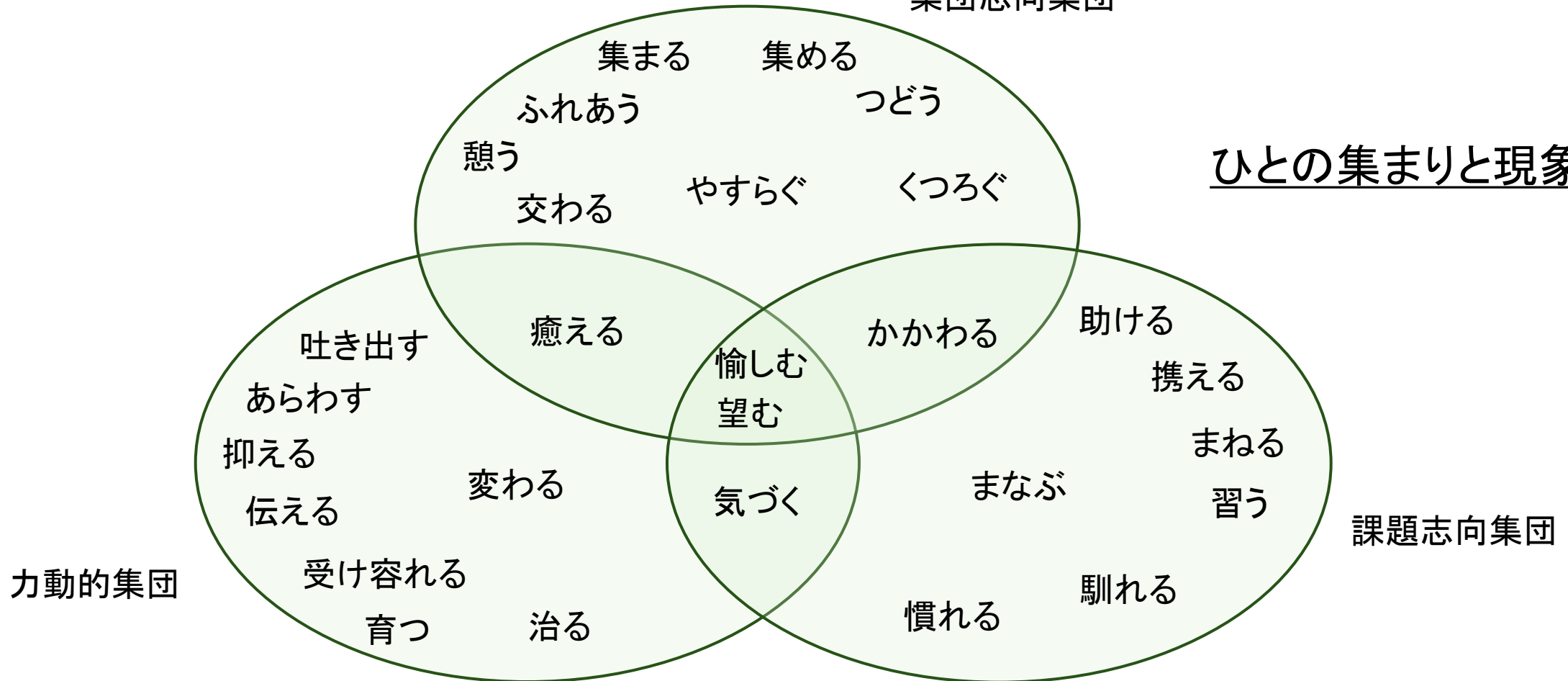
既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営するということ



既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営するということ

集団志向集団

ひとの集まりと現象



山根寛 「パラレルな場」という治療構造—ひとの集まりの場の治療的利用—
(コミュニケーション障害学26,187-191,2009)

既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営すること

起こりうること

リワークプログラム側

- ・(実は)リワーク段階に至っていないメンバーの参加の維持
- ・価値観の変革／再確認
- ・安全基地の確保(いつでも戻ってこられる場所がある)
- ・自己価値の再確認(当たり前に行っていることに対する賞賛)

デイケアに抱えられ、自分の価値を回復する

既存のデイケアの中でリワークプログラムを 運営するということ

起こりうること

デイケア側

- ・行動変化の契機
- ・社会の一員としての自己の存在価値への気づき
- ・有能感の回復・充足
- ・対人交流機会の増加
- ・世界の広がり

リワークに励まされ、自分の価値を回復する

既存のデイケアの中でリワークプログラムを
運営するということ

既存のデイケアの持つ“懐の深さ”によっ
てリワークプログラムを下支えすること
ができるのではないか？

より深い部分での人としての回復を期待できたり、より多様な対象者の役に立てるのでは・・・

既存のデイケアの中でリワークプログラムを運営すること

うまく運営するポイント

- ・既存のデイケアのプログラムがある程度充実している
- ・既存のデイケアがある程度成熟している
- ・リワークプログラム専用のプログラムを実施する
- ・デイケアのプログラムを併用する
- ・自然な形で相互交流の機会がある
- ・デイケアとリワークを行き来できる(単に物理的にという意味ではなく)スタッフの存在

ご清聴ありがとうございました。

c-kenmo@e-heartclinic.com