日本外来精神医療学会誌「外来精神医療」第23巻 第2号 2023年 4月20日発行 ISSN 1883-8693

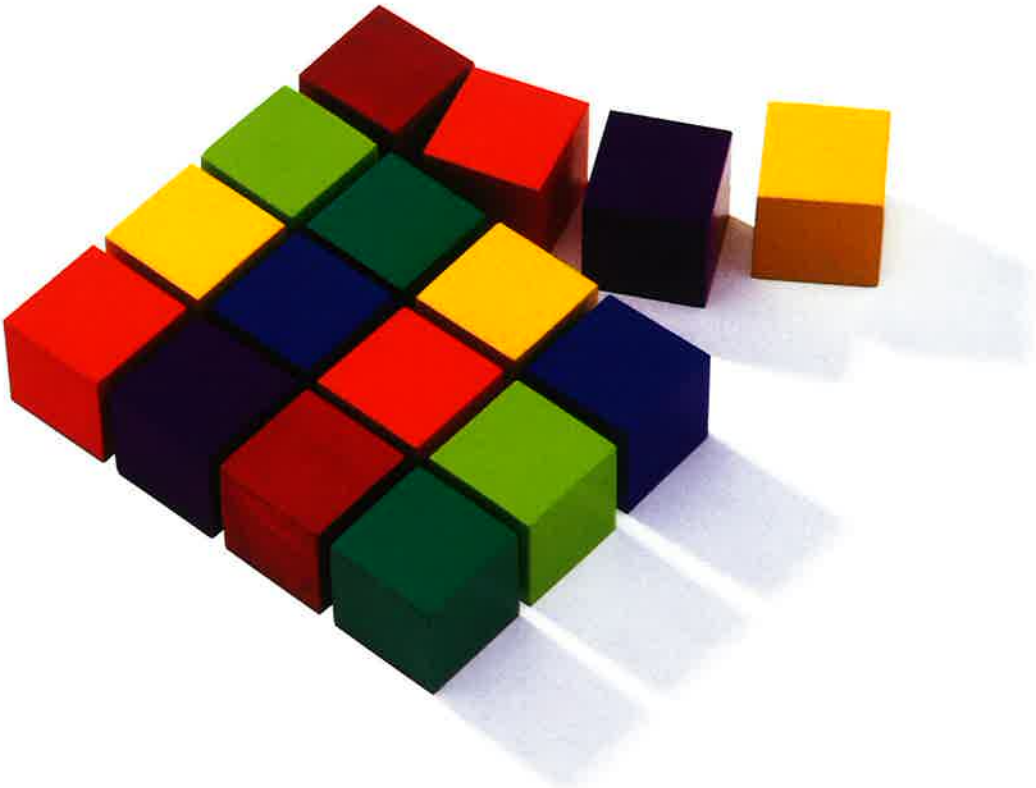
日本外来精神医療学会 jaaps

外来精神医療

日本外来精神医療学会誌
第23巻 第2号
2023
Vol.23/No.02

特集 リワークプログラムの使い勝手

「リワークプログラムの使い勝手」特集にあたって 中田 貴晃
〈民間企業における取組み①ー人事部の立場から〉
11年間のメンタル不調者対応を振り返って 吉田 篤史
〈民間企業における取組み②ー心理職の立場から〉
外部専門機関の資源を活用しながら人事担当者と協働で支援するということ 隅谷 理子
リワークプログラムの使い勝手―産業医の立場から― 廣 尚典
リワークプログラム利用者からの声と医療リワークの役割 五十嵐 良雄
主治医変更を必須としないリワーク運営 西松 能子
再休職を防ぐための「ライフ・キャリア」の視点を取り入れたリワークプログラムの取り組み 馬場 洋介
地域障害者職業センターのリワーク支援の取組
民間機関の立場から 髙橋 佳子
特別寄稿
摂食障害治療の課題とこれから 西園 マーハ文



日本外来精神医療学会
The Japan Association of Ambulatory Psychiatric Service

五十嵐 良雄●略歴

1976年に北海道大学医学部卒業。2003年にメディカルケア虎ノ門を開設し医療法人雄仁会理事長。2008年うつ病リワーク研究会代表世話人、2018年日本うつ病リワーク協会理事長。2017年3月にヘルシー・ソサエティー賞を受賞。2019年2月に東京リワーク研究所を開設しリワークの啓発に乗り出す。

リワークプログラム利用者からの声と医療リワークの役割

五十嵐 良雄（一般社団法人　日本うつ病リワーク協会／医療法人雄仁会　メディカルケア虎ノ門）

リワークプログラム利用者からみた使い勝手：

2015年にメディカルケア虎ノ門のリワークプログラムを終了した当事者の声を集め、『メディカルケア虎ノ門「リワーク・カレッジ」卒業生の手記集』をまとめた。この手記集の副題は、～現役生へ、卒業生からの贈り物～である。

手記集を作るアイデアは現在フリーのライターとして活躍しているFさんと五十嵐の発案で、リワークに通っている現役の利用者にプログラムを終了した利用者からのメッセージとして「手記」をまとめようというものであった。私達に加え4名の当事者に加えクリニックから3名が加わって9名の手記制作委員会を組織し、合計11回の会議を経て1冊の「手記集」となった。最終的に48人から61編の手記が集まり、原稿をまとめ、100部製作した。この「手記集」は先輩が後輩に向けてのメッセージなので、外部には一切持ち出さないこととし、虎ノ門のリワークデイケアの利用者にのみ貸し出され多くの利用者に読まれてきた。このように全く門外不出の「手記集」であったが、制作から8年が経過し、製作委員会に参加したメンバーの同意を得て、今回本論文でも一部を公開することとしたが、引用にあたっては本人が同定される可能性のある表現は削除ないし変更して収載した。

今回は利用者からみてプログラムの効果を実感する手記に着目したが、1.生活リズムを整える　2.仲間がいる　3.自分自身を見直す、の3項目に関しての当事者のリアルな手記を掲載することとした。

1.　生活リズムを整える

◎Aさん

リワーク・カレッジに通い始めたころは、右も左もわからず与えられたカリキュラムを漫然と消費するような状態で、「いつまでも休んでいいわけがない。いつかは復職しなければいけない。」という不安が募る日々。しかし、通い続け、五十嵐先生の話を聞き、他の方と話すうちに、リワーク・カレッジに通う意味が分かってきました。「リワーク・カレッジを擬似職場として考え、実際に職場復帰したときに困らないようにする。」決まった時間に起きて、通勤し、1日のカリキュラムをこなすこと。これを普通に行えるようにならないと復帰しても意味がありません。勿論、体調の悪い日もありますが、その場合も連絡して休むのが普通です。この頃から「復職したい」という願望に対してリワーク・カレッジを積極的に利用しようという考えになり、リワーク・カレッジを職場復帰の練習の場と考えることができ、遠ざけていた仕事関係の書物も少しずつ読めるようになりました。その後、復職したとき、不安はあまりありませんでした。それは、リワーク・カレッジに通えたことが大きかったと思います。通っていなければ生活リズムは大幅に乱れ、復帰は難しかったかもしれません。それに、もし調子が悪くなった時はリ

ワーク・カレッジに倣えば良いと分かったことも自信になっていると思います。

2. 仲間がいる

◎Bさん

デイケアで出会った仲間は同じような境遇、同じような苦しみを経験している人が多い。自分の事情を話し、相手の事情を聞き、共感できることがとても多かったです。自分だけが特殊なわけではないのだと、少し安堵することができました。

◎Cさん

復職はしたものの思うように勤怠が安定しない私も含めて、今、うつ病で苦しんでいても、「ひとりじゃない。同じ病気をもった仲間が大勢いる場所がありますよ。」ということを知ってほしいです。で、状態が良くなってきたら通所をおすすめした。と言っても良いことばかりある訳ではありませんし、「なんでお金払って来てんのに、こんな合わない仲間と毎日顔合さなきゃなんないんだ」と思ったこともあります。でも、同じような動機で病気になった仲間もいるし、会社も年代も異なっても、妙に気の合う人生の先輩もいらっしゃいます。とにかく、いろいろな方がおられるので、自分から孤立しようと決めない限り、ひとりぼっちになることはありません。まぁとにかく、あれこれ気にする前に、まずは飛び込んでみましょう。応援してますから。

3. 自分自身を見直す

◎Dさん

「自分とじっくり向き合うことのできる時間」を持てたこと。休職前、平日は自分を自分でこれ以上ないくらいに叱責して追い込み、週末はヘトヘトになり、何もする気が起きないほど疲弊していました。「何かを変えなくては」と思っても何かをする気力も湧かず、結果、変わらない、しんどく苦しい毎日が繰り返されるだけの状態でした。デイケアでは、自分のペースでじっくり自分に向き合うことのできる時間がありました。自分のことを考えるための環境が整っていました。今日ダメだったら、また明日考えて見ればいい。また明日試してみればいい。そういうゆとりのある状況をつくることができました。周りには仲間もいるので、孤独感で必要以上に不安に陥ることもありませんでした。

◎Eさん

デイケア以後、かなり「生きやすく」なりました。とてもありがたいことです。もっともっと自分らしさを出していくための練習を続けていきます。自分のため、家族のために。そして、社会のためにも貢献できたらいいなぁ～とちょっぴり考えております。

◎Fさん

リワークでいろいろな考えをもった方々と一緒に過ごしていくうちに、世の中いろんな考え方や心の持ち方をする方々がいて構成されていること、不安や焦りなどが身体症状として出てきて、どうにも動けない人々もいらっしゃることが、実感としてよくわかりました。

◎Gさん

リワークへの参加は、抑うつ症状の改善の他、異業種の同じ悩みを抱えている方と様々な意見交換をさせて頂く機会となり、私にとっては視野が広がり、凝り固まっていた思考（べき思考、マイナス思考）が柔軟になる等、貴重な時間を過ごす機会となりました。また、自己分析を行った事は、自分を一から見つめ直す機会になりました。

医療機関で行う医療リワークの役割

利用者の視点からみればリワークプログラムでの目的はもちろん再休職しないような復職を実現することであるが、上記の手記のように集団療法からうける良い効果がいわゆる使い心地として評価される。これまで出会ったことのない人の中で様々な環境や要因によって休職せざるを得ない人たちが集まってくる場で、復職という共通の目的を持つピュアな集団である。その仲間とともに少なくとも5か月は一緒に生活をしていくうちに、自分の考え方や生き方にまで影響をうけることとなる。

秋山がリワークプログラムを作業療法で始めたのは1998年、私たちがデイケアで始めたのは2005年である。この間、リワーク活動がいろいろな領域で広がり、図1に示すように現在では4つの分野でのリワークに分けることができる[1]。すなわち、①医療機関における医療リワーク、②障害者職業センターにおける職リ

	実施機関	費用（本人負担）	対象	主な目的
医療リワーク	医療機関（医療専門職）	健康保険（有料）	休職者	・精神科治療 ・再休職予防
職業リワーク	障害者職業センター	労働保険（無料）	労災保険加入の休職者 事業主	・職業リハビリ ・事業主支援
福祉リワーク	障害福祉施設	障害福祉施策	失業者 事業主	・主として障害者雇用
職場リワーク	企業内EAP 等	企業負担（無料）	休職者	・労働の可否判断

図1 4つの『リワーク』とその特徴[1]

ハリワーク、③就労支援機関における福祉リワーク、そして④企業における職場リワークである。4つのリワークはそれぞれ特徴があり、また、役割も異なる。

とりわけ医療機関が行う医療リワークには、次に述べる二つの重要な役割がある。第一の役割は「復職準備性」[2]の確認である。精神疾患で休務した場合には十分に回復した状態で復職することが重要だが、診察のみの治療では病状の回復が十分か否かの把握ができない。一定の負荷をかけても安全に復職できる状態を「復職準備性」の獲得とよんでいるが、リワークプログラムを実施することにより「復職準備性」を確認している。

第二の役割は、図2に示す「リワーク診断」を行うことであり、「リワーク診断」による再発予防策の立案をして。集団での活動を通じて、自らの働き方を見直し、復職後の再燃予防策を考えることになる。職場や家庭でのストレス要因はあるにせよ、生じた病状の自己の背景を明らかにし、そのうえで、再発予防策を立てることが重要である。「抑うつ状態」の背景として双極性障害がある、あるいは、典型的ではないが発達障害（ASD、ADHD）の傾向があり、それらを基盤に「抑うつ状態」が繰り返されている事例が多く、プログラム中に診断が変更されるケースは少なくない。

この2つの役割は医療機関でしか実現できない。一方、今回の手記から読み取れるリワークに参加しての感想では、うつで休職したことを主体的にとらえなおし、自身の考え方が変化し、更には自分の人生の中で乗り越えていこうとする姿勢もみられる。診断もしばしば変更されるが、その診断を受け入れて、病気に立ち向かうことになる。そういったときにプログラムに参加する仲間の存在はとても大きい。しかし、復職するときは一人で現場に戻るわけで厳しい現実があるのだが、それを乗り越えていく力をプログラムや仲間があたえてくれるのは集団療法の強みであるといえよう。

日本うつ病リワーク協会の役割

リワークプログラムを実証的に研究し、普及啓発を行うためにうつ病リワーク研究会が2008年に発足した。そして10年が経過した2018年にリワークプログラムの更なる啓発を中心とした活動を継続的に行うために、一般社団法人日本うつ病リワーク協会（以下、当協会）が設立された。

2023年1月31日現在の当協会会員施設数は45都道府県で203施設、会員数は施設会員が903名、個人会員が172名の1,075名、賛助団体が3団体で構成されている。203施設のうち、デイケアでの運営は149施設（73.4%）、ショートケアは126施設（62.1%）であり、デイケアとショートケアの双方での運営は96施設（47.3%）である。他には作業療法や集団精神療法、ナイトケアなどでプログラムが行われている。

当協会の主要な活動として、毎年1回の年次大会を開催し2023年は5月に千葉（大会長、佐々木一）での第6回年次大会を予定している。当協会の主たる活動目的は、リワークプログラムの啓発とその質的向上であるが、その目的を達成するために、研修委員会、施設認定委員会、地域連携委員会、編集情報委員会という四委員会を組織し活動している。

研修委員会では、実際にプログラムを運営するスタッフの資質向上のための研修会を定期的に開催している。現在は基礎コース（1日）、専門コース（2日）の二つのコースを設け、Covid-19感染拡大防止の観点からZOOMを活用したWeb形式での開催となっている。当協会の会員はこの二つの研修会を受けることで、協会の『リワーク認定スタッフ』になる資格を得る。更に、実地研修を受けレポート審査に合格することで『リワーク専門スタッフ』に、また年に1回開催される個別指導および面接審査に合格することで『リワーク指導スタッフ』の資格を取得することが可能となる（別途実務経験期間なども一定の基準を満たす必要がある）。2022年12月1日現在、認定スタッフ：116名・専門スタッフ：11名・指導スタッフ23名となっている。

施設認定委員会では、一定の水準に到達したスタッフの運営によるプログラムそのもののプレゼンス向上のため、「認定制度規程」[3]及び「施設基準ガイドライン」[4]を策定し、それに準拠して、施設認定委員会のメンバーとサーベイヤーによる訪問審査により、協会としての『リワーク施設認定』を行っている。こちらもCovid-19感染拡大の影響でしばらく

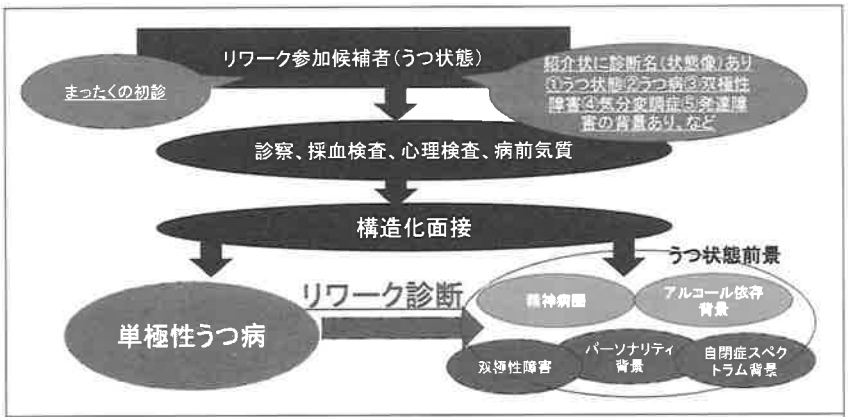


図2　リワーク診断（日本うつ病リワーク協会研修テキスト（有馬秀晃作図）より引用）

	医療機関名	所在地
1	メディカルケア虎ノ門	東京都港区虎ノ門
2	医療法人社団 新光会 不知火病院	福岡県大牟田市手鎌
3	栄仁会京都駅前メンタルクリニック	京都府京都市下京区
4	NTT東日本関東病院	東京都品川区東五反田
5	さっぽろ駅前クリニック	北海道札幌市中央区
6	品川駅前メンタルクリニック	東京都港区港南
7	心の風クリニック	千葉県船橋市
8	かなめクリニック	福岡県北九州市
9	杏和会阪南病院	大阪府堺市
10	明心会 ルーセントジェイズクリニック	愛知県名古屋市西区
11	社会医療法人緑峰会 養南病院	岐阜県海津市
12	サンピエール病院	群馬県高崎市

「リワーク認定マーク」
当協会の認定制度である「施設認定」と「スタッフ認定」について、基準を満たし認定されたことを証明するマークです。"R"と"W"をモチーフに、人が職場復帰に向けて階段をのぼっていく姿をイメージしたデザインです。

図3 日本うつ病リワーク協会認定施設（2023年1月31日現在）

訪問審査が滞っていたが、2022年度より認定の申請申込受付を再開した。2022年12月1日現在、厳しい審査に合格した認定施設は12施設（図3）となっている。

これまでもリワークプログラムの普及啓発は様々な機会をとらえ、多様な方法で行ってきたが、この活動をより一層充実させる必要があり、地域連携委員会を中心に取り組んでいる。とりわけ大都市圏以外の地方都市における普及はまだ不十分であり、地域単位での普及啓発が出来るようなパンフレットなどの媒体の作成や連携を目的とする勉強会等の充実を図ることに加え、医療機関における診療レベルで休職者が使えるような『リワーク手帳』[5]を作成した。また、2023年1月からは筆者らが当委員会のメンバーと共に全国各地を回り、リワークプログラムを実際に運営しているスタッフや、これからの導入を考えている医療従事者の方々に直接お会いし困りごとなどを伺うことも含め、更なる啓発活動をはじめている。

編集情報委員会では、リワークプログラムの普及や質的向上には、その有用性や医療機関ごとに実施している特徴的なプログラムなどの情報を、協会のみならず、広く外部にも発表していく活動を行っている、2021年には第1号となる「日本うつ病リワーク協会誌」をオンラインジャーナル[6]を発刊した。原著論文や短報を含め極めて興味深い内容となっており、現在は第2号の編集が行われている。また、医療機関で行われるリワークプログラムの運営状況を明らかにすることを目的とし、年度ごとに「基礎調査」を行い結果のフィードバックしている。

おわりに

リワークプログラムの利用者からの生の声はなかなか聞かれないが、メディカルケア虎ノ門で作成された「手記集」から引用して、利用者の視点での効果を示した。それによると、効果としては「生活リズムを整える」ことにより病状が回復し、復職へのプロセスが確実に辿れ、加えてリワークの場には自分と同じ立場で似た悩みを持ち、ともに目指す目標が同じ「仲間がいる」ことにより、支え支えられるピアサポートの関係性が重要だと感じる。そして、 プログラムでは「自分自身を見直す」ような場面が多く、今後の人生を考える場となる。

そのベースとして医療リワークでは復職準備性とリワーク診断という2つの重要な役割があり、それらを保障するものとして日本うつ病リワーク協会の役割があると考えている。職域で不運にも「うつ」に罹患した社員の方々にとって再休職をしない復職を実現するために、今後も活動を続けていきたい。

文献：
1. 五十嵐良雄、リワークプログラムがこれまで明らかにしてきたこと、精神科、36:283-288、2020.
2. 五十嵐良雄、復職支援を通じての気分障害へのリハビリテーションとその位置づけ、リハ研究、143,13-18,2010.
3. 日本うつ病リワーク協会　認定制度規程、https://www.utsu-rework.org/list/ctf_rules.pdf
4. 日本うつ病リワーク協会　施設認定基準ガイドライン　第3版、https://www.utsu-rework.org/list/ctf_guideline03.pdf
5. リワーク手帳、https://www.utsu-rework.org/list/ctf_guideline03.pdf
6. 日本うつ病リワーク協会誌、https://www.jstage.jst.go.jp/browse/utsurework/-char/ja