



# 外来精神医療

## 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  
〈民間企業における取組み①—人事部の立場から〉

中田 貴晃

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—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

高橋 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誌

第23巻 第2号

2023

Vol.23/No.02



日本外来精神医療学会

The Japan Association of Ambulatory Psychiatric Service



高橋 佳子 ● 略歴  
臨床心理士、公認心理師。

#### 略歴

明治学院大学大学院心理学研究科修士課程修了後、心療内科クリニック、総合病院のHIV診療専門センターに勤務し、主に心理面接業務、心理検査業務に従事した。2012年より現職。現在は、就労移行支援施設であるリヴァトレ市ヶ谷にて、心理系プログラムを中心にサービス提供を行っている。

## 民間機関の立場から

高橋 佳子 (株式会社リヴァ)

### はじめに

近年、民間企業が主に福祉制度（障害福祉サービス）を利用して運営する「民間リワーク」と呼ばれる施設が、急速に増加している。その一例として、就労移行支援事業所数を挙げると、医療で「うつ病リワーク研究会」が発足した2008年には867件<sup>1)</sup>であったが、2018年には3,503件<sup>2)</sup>となっている。その後2020年の新型コロナウイルス感染拡大を受けて、リモートワークの導入など労働形態も変化した。直近の2022年の調査でも3,353件<sup>3)</sup>とさほど減少していない。

このことから、民間機関のリワークは一定のニーズがあり、社会に定着してきたと推察される。そこで本稿では、取り組みを概観するとともに、民間機関としての立場からリワークの使い勝手について考察を加えたい。

### 1. 弊社の理念

弊社は2012年、障害福祉サービスの自立訓練と就労移行支援を行う事業所の運営を起点として事業を開始した。「自分らしく生きるためのインフラをつくる」という理念を軸に、弊社ではさまざまな事業を展開している。いわゆるリワークにあたる「リヴァトレ」、企業との直接契約により運営されるリワークの「リヴァBiz」、転地療養の「ムラカラ」、Webメディアによる支援の「双極はたらくラボ」、一般に向けた休日の過ごし方サポートの「遊びの大学」、福祉事

業者向けクラウドシステムの「ラシクラ」がある。上記理念に基づいて、それぞれのサービスが協働している側面もあるが、本稿では主に「リヴァトレ」「リヴァBiz」について記す。

なお、理念にある「自分らしく」には、「他人のモノサシで測った『素晴らしい人生』よりも、『自分に正直な人生』を生きただけが、きっと幸せだと思う」という意味が込められており、必ずしも元の状態への回復、以前いた場所への復帰だけがゴールとはかぎらないと考えている。実際に、利用後に進学やフリーランスの道を選んだ利用者もいた。

### 2. 利用の手続き

リヴァトレは障害福祉サービスの自立訓練（生活訓練）もしくは就労移行支援の事業所として運営されているため、利用には障害福祉サービス受給者証の発行手続きが必要となる。発行手続きに要する期間は市区町村によって異なる。1ヶ月程度を要する場合もあり、その間は体験利用を継続していただくこととなる。リヴァBizの場合は、企業との直接契約のため、主治医の了承が得られれば、即日利用可能となる。

利用条件は、1) 自立支援医療受給者、障害者手帳取得済み、精神疾患により通院している、これらのいずれかに該当すること、2) 職場や社会に復帰する意欲がある、3) 緊急連絡先がある、4) 主治医の了承が得られている、この4点を満たしていることである。その他、少なくとも週2日半日は利用できる健康状態である

## 特集「リワークプログラムの使い勝手」

ことが望ましい。

## 3. プログラム内容や利用期間

## (1) センターの様子

リヴァトレ、リヴァ Biz どちらもビルの一角にあり、オフィスに近い雰囲気的空間である。原則として週5日、9時から16時まで開所しているが、午前みの日も月に2回設けている。

## (2) 基本のプログラム

リヴァトレに通所している方々の主な診断名は、うつ病と双極性障害である。復職もしくは再就職後に通勤や対人関係、業務による体力的・精神的負荷がかかることを想定し、以下①～④の4つの要素を軸にプログラムが行われている。①「復帰後を想定した生活習慣」、②「職場で働く力の回復・向上」、③「疾病・ストレス対処法」、④「働き方・生き方の再構築」である。

①は、働きながら実践できる生活習慣を身に付けることを視野に入れて、食事・運動・睡眠について見直し、話し合うワークや、ウォーキングなどを提供している。通所開始当初は未だ睡眠に問題を抱えていたり、外出が億劫であったりするため、こうしたトピックを利用者同士で話し合い、そこで挙げた生活上の工夫を試していただくことも重要である。

②は、グループワークやビジネスワーク、記事要約などである。個人として必要な業務遂行能力や集中力を養うだけでなく、チームで成果を出すこと、そしてその際の関わり方も体験学習で再考する。情報共有が苦手、他の人に頼めずに自分でタスクを抱え込む、といった課題が集団での活動から見えてくることもある。

③は、疾病への心理教育、CBGT(集団認知行動療法)や東大式エゴグラム(TEG)を使用したワーク、ストレス対処をまとめたシートづく

り、アサーション・トレーニングなどを実施している。CBGT ベーシックは全6回で自動思考記録表等の記入方法を学んだ後、さらに一回完結型のプログラムを月2回程度設け、ストレス対処法として機能するようフォローしている。自己分析では、交流分析をベースに、自身の傾向をふりかえっていただく。うまく機能している特性は強化し、課題となっている特性に基づく行動は、他のプログラムで新しい行動を実験的に試してみることを助言している。ストレス対処を集約したシートづくりも、全3回の構成だが、記載したコピーングは生活が変化すると対応しなくなることをふまえ、適時見直し、アップデートするよう勧めている。その他認知行動療法は、本人の希望があれば、自己学習として「SPARX」というロールプレイングゲームで学んでいただくこともできる。

④は、キャリアワークなどが該当する。「復職支援とは、働くことへの支援をとおして退職者の生活や人生全体にコミットする、全人的支援」<sup>4)</sup>とも表現されるように、罹患し、退職・離職した経験がこれまでの生き方に対する問題提起のきっかけとなったケースが少なからずある。それらを直接考える機会として「未来地図」「リソースチェック」のプログラムで、キャリアの棚卸しと今後のキャリアプランを描く時間を設けている。また、実際にそれを具現化する段階では、就職活動の支援が必要になるため、職務経歴書をブラッシュアップするワークや、面接対策のワークも設けている。この段階では、職場体験実習のアレンジ、フリーランスの活動準備やボランティアなど外部活動に関わる相談対応など、プログラム以外で個別にサポートするケースも多い。

## (3) イベント

新型コロナウイルス感染症感染拡大により停止したものあり、現在、下記のようなイベントを実施してい

る。①農地、②イキカタサガシ、③森林セルフケア体験会、④アートセラピー、⑤OBOG 現役利用者交流イベントである。①②は、農園の手伝いや、田植え、薪割りを体験する取り組みである。日常ではなかなか土に触れたりする機会が少ないため、新鮮な体験となっている様子である。五感に働きかける効果があるほか、植物の成長や自然から学ぶこともある。②では千葉県匝瑳市で都会と離れた場所での生活に触れ、文字通り「生き方」について考える機会となる。ここから地方での生活を考える方もいれば、逆に「都会での生活が自分に合っている」と改めて実感する方もいるなど、反応はさまざまである。③は、森林療法がベースとなっている。森林療法は、「森林を用いて何か療法を行うこと」<sup>5)</sup>、「治療の場のために森林という場を使う方法」<sup>5)</sup>であり、リヴァトレではNPO法人日本森林療法協会にご協力いただき、楽しみ方を教えていただきながら森林公園や里山の中を散策している。④ではクーピーを用いて絵を描くなど、芸術を通して自己表現したり、感情に触れることができる。イベントは他にも行われているが、総じて、五感に働きかけることで、より感情や表現が豊かになる印象がある。⑤は、利用を終了した元利用者と、現利用者の交流の機会である。合同でプログラムを行った後、現利用者が質問する時間を設けている。現利用者にとっては、実際に復職/再就職を果たした元利用者に直接質問する機会となる。元利用者にとっては、回答に協力する時間となるが、答えながら自身で振り返って気づくことがあったり、他の元利用者の回答が参考になったりすることもある。その他にも「この場に(OBOGとして)立つことを自身の目標にしていた」という声が聞かれることもあった。

## (4) 共通する要素・その他の運用

これら全ての取り組みで、総じて

## 特集「リワークプログラムの使い勝手」

共通する要素が3点ある。「グループ・ダイナミクス」「ピア・サポート」「リソース」である。「グループ・ダイナミクス」「ピア・サポート」については、発症には対人関係の問題が関係していることが多いため、全てのプログラムで何らかのコミュニケーションが求められるように設計されている。「リソース」は、ブリーフセラピーの文脈で述べられる「リソース」である。「クライアントは、彼らの問題解決のためのリソース（資源・資質）を持っている」<sup>6)</sup>という視座に立ち、本人の弱みやできないことでなく、内的リソース、外的リソースに焦点づけるプログラム構成となっている。

また、プログラムについてもう一点追記する。「オンラインプログラム」の運用である。2020年4月の緊急事態宣言を受けて、一時期、センターの閉所を余儀なくされた。また、その後も感染拡大が断続的に続いたこともあり、オンライン会議ツールのZoomを使ったプログラムも併行して行うこととなった。現在は通所のプログラムが中心だが、復職先企業がすでにリモートワークに移行していたり、就職活動でオンライン面接の割合が多くなっていたり、就労する上で欠かせないアイテムとなったと推察される。そこで、通所のプログラムでも適宜Zoomを取り入れている。一方、リモートワークでは固有の課題もあるため、一部のセンターでは「オンラインリワーク」を強化してプログラム提供を行っている。

リヴァトレとリヴァBizのプログラムを主に紹介したが、転地療養サービスの「ムラカラ」では、奈良県吉野郡下北山村にあるグループホームでのサービス提供のため、上記の基本的なプログラムとイベントを同時に経験できる。さらに構造上、日常生活や対人関係上での課題も顕在化しやすいため、そこに働きかけることも重視している。

## (5) 利用期間

多くは3～6か月程度である。しかし、離職している場合は就職活動が必要となるため、期間が長くなる傾向にある。障害福祉サービス受給可能期間である2年を満了するケースもある。

## 4. 企業や医療機関との連携

## (1) 企業との連携

休職中の場合は、復職支援レポートの作成や、所属先企業の産業医、保健師、人事担当者、直属の上司と連絡を取りながら進めていくケースも多々ある。産業医面談への同席では、本人から話されていなかった課題が見えてくることもある。また、復職時期や業務内容、復帰の形態について意見を述べる場合もある。再就職の場合、障害者雇用の職場体験実習や採用面接への同席が必要なケースもある。採用となった場合には、合理的配慮などについて、企業と本人の希望双方をふまえて一緒に考えていく。

## (2) 医療機関との連携：

前項2にあるように、医師の判断に基づいて利用していただくようにしている。その後、折にふれて診察に同行し、利用について適宜相談している。同行するタイミングは利用開始時と利用終了時（復職前）、調子を崩している時などである。

## 5. 復帰後のフォロー

リヴァトレでは復帰後6か月間のフォローをサービスとして行っている。月1回の状況確認を基本として、必要であれば面談等を行っている。本人と人事担当者や上司、スタッフで定期的に面談を重ねるケースもある。障害福祉サービスの就労定着支援を設けている事業所もあるため、利用者が希望すれば、加えて3年間（合計3年6か月）サポートすることができる。

## 6. 運営上の課題と今後の展望

よく聞かれる要望の一つとして、「明日からでもすぐに利用したい」という声がある。しかし、福祉制度を利用している事業所は、これに応じるのが難しい。この場合には医療リワークを検討していただくこととなるが、リワークに関する情報に早めに触れていただくと選択肢も広がると考えられる。一方、リヴァBizの場合は企業との契約により運営されているため、こうしたデメリットが発生しない。運営形態としても今後さまざまな展開を考えていくことで、使い勝手をよくすることが可能である。さらに、フルタイムでの再就職や復職の場合、同等の負荷をかけるには週5日、一日あたり9時間の開所が必要となるが、この実現も施設運営上難しく、今後の課題である。さまざまな課題があるものの、今後の生き方を考えるきっかけ作りは、基本的な支援に加えて、さまざまなコンテンツを提供することで可能性が広がると考える。民間機関だからこそその自由さ、柔軟な発想、フットワークの軽さで、今後もその機会提供に努めてまいりたい。

## おわりに

本稿では、民間機関の立場から、リワークについて述べさせていただいた。昨今の社会情勢を反映して、テレワーク、フリーランス、ノマドワークなど働き方も多様になっている。それに伴い、就労する上で求められる状態像、利用者のニーズも多様化しており、サービス内容もアップデートしていく必要がある。しかし、一施設で全て兼ね備えることは容易でない。それぞれのリワークの強みを活かし、使い分けできることがリワーク全体の使い勝手をよくしていくことにつながるのではないかと考える。本稿が、少しでも今後の当事者への支援につながれば幸いである。

## 特集「リワークプログラムの使い勝手」

## 引用文献

- 1) 厚生労働省．平成 20 年社会福祉施設等調査結果の概況．2009. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/fukushi/08/index.html> (2023 年 2 月 2 日取得)
- 2) 厚生労働省．平成 30 年社会福祉施設等調査結果の概況．2020. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/fukushi/18/dl/kekka-kihonyou02.pdf> (2023 年 2 月 2 日取得)
- 3) 厚生労働省．令和 3 年社会福祉施設等調査結果の概況．2022. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/fukushi/18/dl/kekka-kihonyou02.pdf> (2023 年 2 月 2 日取得)
- 4) 中村美奈子．日本心理臨床学会平成 28 年度奨励賞受賞講演「臨床心理学的視点による全人的復職支援」．日本心理臨床学会第 35 回秋大会論文集，2016. p.4.
- 5) 降矢英成．ホリスティック医学入門——治りにくい病の根源を探る．健康双書．2019: p.131.
- 6) 森俊夫・黒沢幸子．〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉解決志向ブリーフセラピー．ほんの森出版．2002: p.51.