

令和6年度 職域担当看護職研究会(関東・前期)講演要旨 復職支援とリワークプログラム

一般社団法人日本うつ病リワーク協会理事長 五十嵐良雄
一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会

地方公務員安全衛生推進協会では地方公共団体における職域担当看護職の自主的な学習の場として、職域担当看護職研究会を関東・関西地区それぞれ年2回開催しています。職務上の課題をテーマに有識者による講演や参加者によるグループ討議を行い、問題解決に向けた情報収集と参加者同士のつながりを築く機会となっています。今号では関東地区(前期)で行われた五十嵐良雄先生による講演「復職支援とリワークプログラム」の要旨を紹介します。

診療だけでは 復職判定は難しい

2003年に東京・虎ノ門に精神科クリニックを開業しました。その後の1年間にうつ病などの患者を千人近く診ましたが、入院するほど重症な方は3名だけで、ほとんどのの方が軽症でした。ただ、軽症でも休職に至る方が多く、休養と服薬で症状が回復したのを確認できれば「復職可」の診断書を出していました。しかし、再休職する人が続出する結果に、軽症だから治りやすいというわけではなく、「軽症ではあるが治りにくい」ということに気づきました。また、診療室で患者の話を聞いて復職時期を決めるのではなく、復職支援プログラムを通じて復職できるレベルに達

しているか確認してから復職させるべきだと考え、2005年に自分のクリニックで医療リワークを開始しました。

医療リワークの目的は 治療と再休職予防

医療リワークはうつ病などによって休職中の人を対象に、治療と再休職予防を目的として行われるプログラムです。共通の目的を持つ同じ疾患の仲間がいることで、本人の病気に対する受容が進みます。開始するには生活リズムが整っているなど、一定の条件を満たしていることが必要で、途中で具合が悪くなれば中止となります。

まずは運動プログラムや疾病教育などを受けます。次に休職理由を整理・理解する「自己分析」を行います。具体

的には、休職の要因を自分で分析し、主治医と話し合ったり、本を読んだりして、レポートを書き上げます。利用者にとっては大変な作業ですが、皆が同じことをしますので、何とかできるようになります。自己分析を通じて、環境と自己に関する休職要因が整理でき、再休職の予防策を考えることができるようになります。その後、心理プログラム、集団プログラムなどを行い、復職をめざします。復職後もフォローアップセッションや主治医による病状のフォローなどが行われ、再休職を防ぎます。最終的には疾病の治療がゴールとなります(図1)。

プログラムは 診断の場でもある

医療リワークでは施設に主治医がいることが重要です。別に主治医がいて、リワークプログラムだけ活用する方もいますが、主治医を変えてリワーク施設に転院する方がいいでしょう。主治医による一貫した対応が必要です。

利用者のプログラムでの様子から、診断が変わることがしばしばあります。診断が変われば、治療も変わります。プログラムの選択やスタッフの本人への対応も変わり、再休職の予防策も変わります。加えて、私たちは診断・治療の延長上に予防が考えています。予防は再休職の予防だけではなく、自殺の予防も重要です。復職前後の自殺は意外に多いのですが、リワークプログラムの仲間の存在は大きいです。復職後のフォローアップセッションも自殺予防に貢献します。

プログラム中によく診断が変わるのは、双極性II型障害と発達障害です。双極性II型障害は気分が高揚する躁状態と気分が下がる抑うつ状態が交互にやってくる病気で、気分が揚がるようになってくる病気で、気分が揚がるようになってくると、下がる時50%以下であり、抑うつ状態だけが目立つため、反復性うつ病と診断されることがあります。初発は児童青年期で、就職後に対人関係などで大きなストレスにさらされると本格的に発症することが多いです。難治化しやすく、自殺が多

いことも知られていません。自分で気分の波をモニタリングすることが大切です。皆さんの周りに休職を繰り返している方がいれば、この病気を疑ってみていいのではないかと思います。

発達障害専門 プログラムを開始

発達障害も増えてきたため2010年から発達障害専門プログラムSSR(Social Skill Renovation)を開始しました。まずは知能検査と自己チェック式の検査を行い、しっかりと診断します。知能検査を行うと自分の能力の中の得手不得手がわかります。これらの診断を前提として病気の受容と自分の特性理解を進めます。次に職場での不適応理由を分析します。SSRには二つの狙いがあります。一つは指示の意味を理解し、例外的な状況にも柔軟に対応できる能力を身につけること。もう一つは職場で周囲の人々に疎まれないようにする能力を身につけることです。そのために、発達障害に関するさまざまな文献を読んで自己理解を深めます。また、発達障害に関するグループワークを行い、発達障害を持つ他の利用者とのやり取りを通じて、自分の特性・特徴に気付いてもらいます。そして、自分の強み・弱み、職場での不適応理由を分析して対

図1 リワークプログラムの治療構造

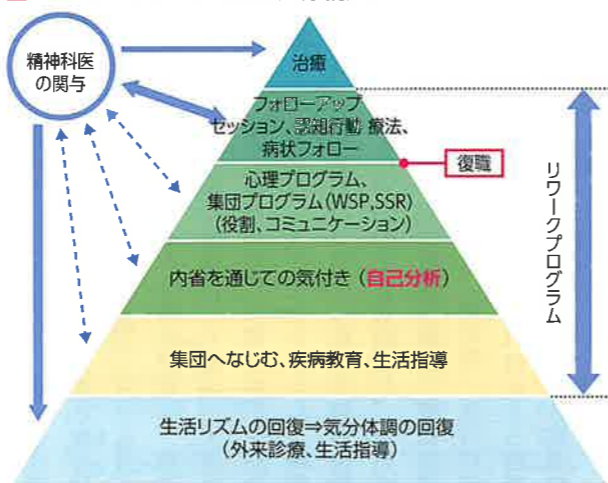


図2

	実施期間	費用(財源)	対象者	主な目的
医療リワーク	医療機関	健康保険	休職者	精神科治療 再休職予防
職リハリワーク	障害者職業センター	労働保険	休職者 事業主	支援プランに 基づく支援
職場リワーク	企業内、EAP など	企業負担	休職者	労働させて良い かの見極め
福祉系リワーク	障害福祉施設	消費税	主に無職者	障害者雇用 就労支援

処法を考えます。最終的には職場で合理的配慮を得るために、自分の得手不得手を「いつ、誰に、どこで、何を、どのように伝えるか」まとめてもらいます。このようなワークを通じて、適切な対処行動が取れるようになるのです。

職場リワーク成功のために 医療リワークの導入を

現在、205の医療機関が医療リワーク※を行っています。一口にリワークといっても医療機関以外が行うものもあります(図2)。実施機関によって対象や目的などが異なりますが、いずれも治療による再休職防止という

視点がないことが医療リワークとの大きな違いです。皆さんが職場で行っている試し勤務などの職場リワークは、復職させて良いかの見極めが主な目的であると思います。ただ、最終ゴールは再休職の予防です。職場リワークを成功させるために、ぜひお近くの医療リワークを導入してください。職場とスタッフが連携している施設は多いと思いますので、ぜひそういった施設を選んでいただきたいと思います。



※日本うつ病リワーク協会のホームページ(https://ajsrw.org/)で同協会が認定する医療リワーク施設が掲載されています。後援協会は12月2日に福西地区にて若手職員研修のセッションとして、1月2日に関東地区にて「令和5年度後進世代の発達障害支援」をテーマに開催します。詳細は同協会ホームページをご覧ください。

地方公務員 安全と健康

forum フォーラム

一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会

2024 **12** vol.129

特集

自治体に広がる「健康経営」 実践に向けてのポイントと好事例

連載

高齢労働者の安全衛生対策

部下から信頼される
傾聴を基本としたコミュニケーション

業務遂行レベルに着目した
メンタルヘルス対応

睡眠改善で健康づくり

水辺ぶらぶら池さんぽ

地方公務員安全と健康フォーラム 令和6年12月1日発行(年3回発行) 第34巻3号 通巻129号

一般財団法人 地方公務員安全衛生推進協会

血圧が気になる人のための 昼のひと皿レシピ



栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士

忙しい日々の暮らしの中で、昼食の時間を手早く済ませる人も多いことでしょう。昼食でよく利用される外食や出来合いの弁当・総菜などでは塩分が多くなりがちのため、塩分量を考慮した簡単な一品を作ってみるのも一案です。ぜひお試しください！

さっと作れる1人前

食物繊維たっぷり! 柚子こしょう香る和風パスタ

- 1 えのきたけは軸を切り落とし半分の長さに切りほぐす。しめじは軸を切り落としほぐす。小松菜は根を切り落とし3センチ幅に切る。
- 2 耐熱ボウルにスパゲッティを半分に折って入れる。ツナ缶、柚子こしょうと塩以外の材料を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 3 2をよく混ぜ再びラップをして600Wで3分加熱する。器に盛り付けたら、仕上げに柚子こしょうを加え混ぜ、塩をふる。

調理・栄養ポイント

柚子こしょうのピリッとした味のアクセントにより、薄味でもおいしくいただけます。

材 料

えのきたけ
1/2袋



しめじ
1/4袋



小松菜
2株



スパゲッティ
(3分ゆでのもの)
80g



ツナ缶
(ノンオイル・
食塩不使用)
1/2缶



【調味料】
◎水… 1カップ ◎めんつゆ(3倍希釈)… 大さじ1
◎オリーブオイル… 大さじ1/2 ◎柚子こしょう… 小さじ1/2



食塩相当量
2.5g
エネルギー
393kcal

さっと作れる1人前

ミニホットドッグと フルーツのロールサンド

- 1 〈ミニホットドッグ〉バターロールに切り込みを入れ、内側にオリーブオイルを塗る。ウインナーにも何本か切り込みを入れる。
- 2 耐熱皿に冷凍ほうれん草を入れ、その上にウインナーをのせる。塩、こしょうをふって電子レンジ600Wで2分半加熱する。
- 3 1のバターロールに、粗熱をとった2を挟み、ケチャップと粒マスタードをかける。
- 4 〈フルーツサンド〉バターロールに切り込みを入れ、内側にクリームチーズを塗る。
- 5 4にカットフルーツを挟む。

調理・栄養ポイント

パン食は意外と食塩が多くなりがちです。野菜や果物をしっかり組み合わせましょう。

材 料

バターロール
3個



ウインナー
1本



冷凍
ほうれん草
50g



クリーム
チーズ
15g



カットフルーツ
(キウイ、パイ
ナップなど) 60g



【調味料】
◎オリーブオイル… 小さじ1
◎塩、こしょう… 少々
◎ケチャップ… 小さじ1
◎粒マスタード… 小さじ1



食塩を含むチーズや調味料の使いすぎに、注意しましょう！

食塩相当量
2.2g
エネルギー
455kcal



昼生活ワンポイント!

通勤や外出するときなどは、できるだけエスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用することがおすすめです。手軽に運動の効果を得ることができるでしょう。ただし、階段を駆け上がるなどの行動は急激な血圧の上昇を伴うため、注意が必要です。血圧にも考慮しながら運動する習慣を心がけましょう。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

