

<実践報告>

2017年度「作業療法」プログラムの活動報告

—SPICE NEWS作成の狙いに焦点を当てて—

巽 絵理

Eri Tatsumi

関西福祉科学大学保健医療学部／関西福祉科学大学EAP研究所

I. はじめに

休職中の復職支援の1つとして、職場復帰と再発防止を目的としたリワークプログラム（職場復帰援助プログラム）がある。リワークプログラムの目的は、「病状を回復・安定させること」「復職準備性を向上させること」及び「再発防止のためのセルフケア能力を向上させること」とされている。そのため、リワークプログラムの利用者は再休職のリスクが低いことが知られている。復職支援を行う各機関によってプログラムの規模・実施期間・週ごとに費やす時間などは異なるが、利用者の状態により、段階的に時間数を増やすことが多い。リワークプログラムは、職場復帰を目的としたリハビリテーションとして位置づけられるため、治療行為であるという認識をする必要がある。

五十嵐¹⁾はリワークプログラムの要素は、①集団での実施であること、②対象を限定していること、③リハビリテーションであること、④心理社会的療法であること、の4つの側面からなると述べている。また、巽²⁾は、復職支援プログラムで重要な要素として、①集団認知行動療法や作業療法などによるうつ病の症状改善と自己評価・問題解決の能力の向上、②生活記録表を用いた復職判定、③復職の際には医療職と産業保健スタッフなどとの面談の実施と定期的な産業医面談の実施、

④6か月間の段階的な復職プラン、そして⑤適度に継続した運動が重要であると述べている。これらのように、復職に向けて、様々な要素を盛り込んだプログラムを段階的に行っていくことで、職場復帰と復帰後の再発防止に役立つようになる。

特にメンタルヘルス不調では、業務遂行能力の低下や、意欲の低下、対人関係の希薄化など仕事をする上での支障が顕著に現れ、休業を余儀なくされる場合も多い。長期休業の罪悪感や焦り、無力感から、十分な休養と回復のプロセスが思うように進まないことがある。そのため、復職支援プログラムにおいて、活動量やストレス負荷を段階的に増やすというリハビリテーションが重要な役割を果たす。

「SPICE」では、「作業療法」が復職のためのリハビリテーションとなっている。そこで、本稿において、2017年度の「作業療法」を紹介し、作業療法の中でも代表的な「SPICE NEWS」作成について報告する。

II. 作業療法実施報告

1. 作業療法実施頻度

8回1クールで、週1回実施。実施時間は、90分と120分を隔週で行っている。

2. 実施内容と目的

- 1) コラージュ（クールの初回時に1回実施）：手順が決められていない活動にも適

応できる。自己表現できる。自分について考えるきっかけや自分の個性について知る。

- 2) 個人創作活動 (2回程度) : 集中力を付ける。手順通り、丁寧に行える。作る楽しさを味わうとともに、達成感を得る。自分の作業特性について知る。種目によっては時間内に仕上げられる。
- 3) 集団創作活動 (1回程度) : ビーズのれん作り。集中力を付ける。細かな手順書を見て正確に行うことができる。2人1組で役割分担して協力できる。
- 4) 新聞作成 (2回) : 皆で協力し合う。ディスカッションできる。締め切りに間に合うよう作業を行える。自分の業務内容に即した作業ができるようになる。
- 5) 卓球 (1回) : 適度な運動。発散できる。
- 6) 気分と疲労のチェックリストの振り返り (1回) + リラクゼーションストレッチ : 各活動前後の自分の状態把握や、以前の状態と現在の状態の変化の把握など、客観的に自己分析できるようになる。
- 7) 行事 (不定期) : 季節感を味わう。日々の生活の中で楽しむ機会を持つことがで

きる。

3. 新聞作成「SPICE NEWS」(図1)

昨年度までは、3回新聞作成の作業を行うことで、1つの新聞を完成させていた。しかし、今年度からは若干の変更を加え、90分1回120分1回で行った。そのため、1回目にミーティングを実施し、原稿のテーマの案を出し合う。その後、全員で具体的に記事内容を検討する。内容が決まれば、担当者決めと役割分担を行う。担当者は、早速記事の内容を調査する。また、すぐに取り掛かれる原稿は、PCで作成するもしくは、コラージュの手法を使って原稿を切り貼りする形で、新聞の書式に合うように原稿を作成するなどを行った。2回目に、不足分の原稿を作成することと、全ての原稿を集め新聞の形に校正した。

今年度は、新聞作成をするための実施回数が減ったため、1週間で調査・集約・原稿作成と若干タイトなスケジュールとなっていた。そのため、「作業療法」以外の時間も各自が利用し作成を行っていた。場合によっては、次のクールに残ってしまうこともあった。しかし、かなり完成度の高い「新聞」ができ、「達

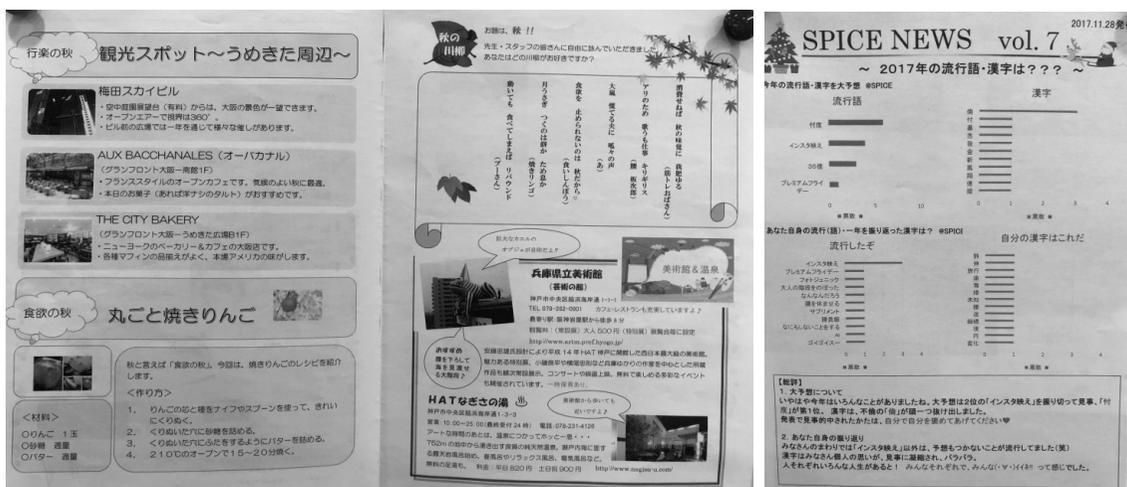


図1. 「SPICE NEWS」の紙面例

成感」が得られたと述べる参加者の方が多かった。時間内に終了しきれない課題であったため、それぞれがそれぞれの時間を工夫して行う必要が生じたことで、「やりすぎてしまう」「できると思っていたけどできなかった」「人に任せられない」など、自分の業務での特徴が浮き彫りになる時間でもあった。

その一方で、紙面の内容を練るに当たって、「そんなこと知っているの？教えてー。新聞に書いて欲しいわ」「へーすごいイラストのセンス良いねー」「文才あるねー」など、ご自身では気がついてなかった趣味や才能を皆に称賛されることで、自分の新たな一面を発見するきっかけにもなった。一例ではあるが、編集後記（図2）では、参加者の率直な意見が述べられている。

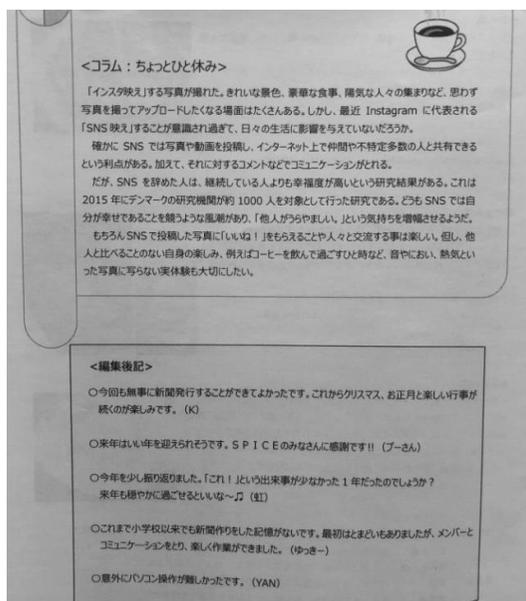


図2. 「コラム：ちょっとひと休み」と編集後記の例

Ⅲ. 考察

リワークプログラムは、長期に自宅療養をしていた休職者がプログラムの中で対人関係を築き、協働した作業や役割分担を体

験することで、職場での業務的感覚を取り戻す必要があると言われている。

「作業療法」での新聞作りは、一見「業務」と全く関係のない「活動」に思われる。しかし、「新聞作成」の過程には、「0から企画案を出す」「自分の意見を述べる」「人の意見を聞く」「実行可能性を考える」「人と協力・分担・調整する」「人に物事を依頼する」「PC業務」「期限までに仕上げる」など、通常の業務で必要とされる様々な「能力」の要素が盛り込まれている。もちろん、そこには「集団」で行うため協働した作業や役割分担が体験できる。そうした意味において、今回の「新聞作り」は、正にその業務感覚を取り戻すためのプログラムと言える。さらに、以前は、復職準備性の評価として職場の業務に似たワークの実施が重要とされていたが、援助事例の蓄積に伴い組織での適切な言動の獲得のための集団プログラムの必要性が認識されるようになった。³⁾ 作業療法における「集団」で、同様の境遇のメンバーが支えになり、あるいは刺激となることもあり、スタッフにとっても集団場面での休職者を観察し評価する場になるため、今後のよりよい支援を提供するため、そして復職に向けた課題や回復状態の有用な情報を得る場にもなっている。

「SPICE」のように、気分障害といった一定範囲の疾病に限定することで、集団の凝集性が高まり、目的を職場復帰と再発予防に焦点化することが可能になる。特に、作業を通じてうつ病休職者が本来持ち合わせている豊かな感情面を「素材」や「身体」などを媒介に映し、自らの本質に気づいていくための“感情を伴う自己洞察”を促す役割を担うことができる。リワークでは、自己洞察を促進しながらも、社会復帰を念頭に置いた支援を提供するという両側面の支援が必要であることが考えられており⁴⁾、これらの支援を達成していく過程では、言葉を媒介とした言語的アプロー

チに加え、言葉に拠らない非言語・身体的アプローチをとることで、より深いレベルの自己洞察を促せる側面がある。「作業療法」プログラムが進むにつれ、病状の安定や参加状況などを参考に段階的に負荷をかけていくことができている。

また、「作業療法」では、新聞作成以外にも様々な「作業」を行っている。職場復帰し、継続して“働く”ことを目的として行っているため、集中力や判断・遂行機能といった高い認知機能を要求される比較的負荷の高い作業も行う場合がある。従って参加者によっては、「苦痛だ」「難しい」「しんどい」と感じる場合も多々ある。しかしたとえその際に中断してしまったとしても、復帰後の再休職がリハビリテーション期間中に発生したと考え、その後に活かすことができる。すなわち、リハビリテーションとして行っている「作業療法」は、復職支援プログラムの中で果たす役割は大きいと考える。

引用文献

- 1) 五十嵐良雄, 林俊秀: うつ病リワーク研究会会員施設でのリワークプログラムの実施状況と医療機関におけるリワークプログラムの要素. 職リハネットワーク 2010, No67, 5-17.
- 2) 巽絵理, 中前智通, 長見まき子: 気分障害による休職者に対する復職支援プログラムの有用性. 関西福祉科学大学EAP研究所紀要, 2016, 11, 21-26.
- 3) 五十嵐良雄: リワークプログラムの標準化ガイドラインの作成と実施のための医療制作的研究. 厚生労働科学研究障害者対策総合研究. 厚生労働科学研究障害者対策総合研究事業(リワークプログラムを中心とするうつ病の想起発見から職場復帰に至る包括的治療法に関する研究)平成 22年度総括分担研究報告書. 2010.

- 4) 新居みちる: リワークにおける集団精神療法の課題と分類概念の提案-集団芸術療法の実践における考察から-. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 2015, 61, 149-161.