

2019年第5回家族教室 「復職支援」について

2019年7月7日

精神保健福祉士 高橋 空美



今日のお話

- 自己紹介
- 病気のおさらい
- 職場復帰後の再発の要因
- リハビリテーション
- 最後に...



自己紹介

高橋 空美(たかはし たかみ)

ハートクリニック 医療相談室へ入職して10年目。

最近の悩みは...

職場の上の階が工事中で騒音によりつらい・・・



心の健康問題

図1 メンタルヘルス上の理由により休業・退職した労働者の有無



心の健康問題



！笑顔から生まれた夫人愛コミックエッセイ、特撮の現場化！*



宮崎あおい 屏風人
ツレがうつになリまして。

職業性ストレス簡易調査票

A あなたの仕事についてうかがいます。最も当てはまるもの(1)を付けてください。

	全く ない	少な くは	少な くは	少な くは	少な くは
1. 決断したくさんの仕事をしなければならぬ	1	2	3	4	5
2. 職場内で仕事を覚えなければならない	1	2	3	4	5
3. 一生懸命働く必要がある	1	2	3	4	5
4. かなり仕事を覚える必要がある	1	2	3	4	5
5. 高度な知識や技術が必要なもの仕事	1	2	3	4	5
6. 職場環境がいつも仕事のことを考えているわけではない	1	2	3	4	5
7. かなり大変な仕事である	1	2	3	4	5
8. 自分一人で仕事を覚えることができる	1	2	3	4	5
9. 職場の仕事のやりかたを自分で覚えることができる	1	2	3	4	5
10. 職場の仕事のやりかたを自分で覚えることができる	1	2	3	4	5
11. 自分自身で仕事を覚えることができる	1	2	3	4	5
12. 職場環境で仕事を覚えることができる	1	2	3	4	5
13. 私の職業と他の職業とは違う	1	2	3	4	5
14. 私の職場の業務内容は専門的である	1	2	3	4	5
15. 私の職場の業務内容は専門的である	1	2	3	4	5
16. 仕事の内容は自分にとって	1	2	3	4	5
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	5

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最も当てはまるもの(1)を付けてください。

	全く ない	少な くは	少な くは	少な くは	少な くは
1. 疲労がひどくなる	1	2	3	4	5
2. 元気がない	1	2	3	4	5
3. 生き生きとする	1	2	3	4	5
4. 喜びを感じる	1	2	3	4	5
5. 心を癒やしたい	1	2	3	4	5
6. イライラしている	1	2	3	4	5
7. ひどく疲れた	1	2	3	4	5
8. へそへそだ	1	2	3	4	5
9. だるい	1	2	3	4	5
10. 気がつかない	1	2	3	4	5
11. 不安だ	1	2	3	4	5
12. 興奮しない	1	2	3	4	5

C あなたの周りの方についてうかがいます。最も当てはまるもの(1)を付けてください。

	全く ない	少な くは	少な くは	少な くは	少な くは
1. 上司	1	2	3	4	5
2. 職場の同僚	1	2	3	4	5
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	5
4. 職場の同僚	1	2	3	4	5
5. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	5
6. 職場の同僚	1	2	3	4	5
7. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	5

D あなたの満足度についてうかがいます。最も当てはまるもの(1)を付けてください。

	満足 ない	満足 ない	満足 ない	満足 ない	満足 ない
1. 仕事に満足だ	1	2	3	4	5
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4	5

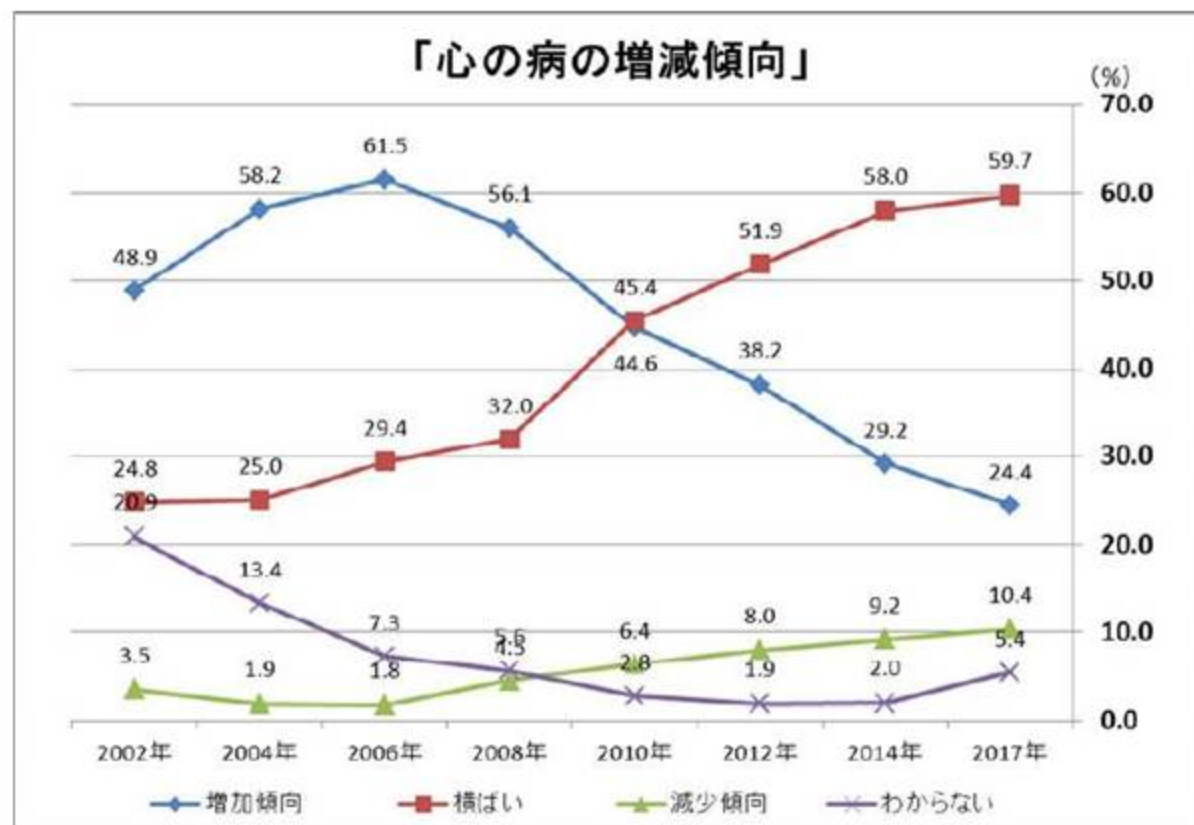


～メンタルヘルス対策における職場復帰支援～
**改訂 心の健康問題により
休業した労働者の
職場復帰支援の手引き**

厚生労働省 中央労働災害防止協会



心の健康問題



■ 2010年メンタルヘルス研究所調べ



心の健康問題

- 健康的な生活を妨げる原因
 - 1位 虚血性心疾患
 - 2位 単極性大うつ病
 - 3位 交通事故
 - 4位 脳血管障害
 - 5位 慢性閉塞性肺疾患 〈COPD〉

WHO 〈世界保健機関〉 の2020年予測



うつ病の症状【精神症状】

- 気分の落ち込み
- 意欲がなくなる
- ぼんやりすることが増える
- 悲観的に考えること
- 口数が減ること
- 外見や服装を気にしなくなる
- 飲酒量が増えること
- 集中できない・仕事でミスが増える
- 喜んだり楽しんだりできない
- 不安・焦り・イライラ感
- 無関心になる



うつ病の症状【身体症状】

- 頭痛
- 耳鳴り
- 肩こり
- 睡眠障害
- 動悸
- 食欲不振(または過食)
- 腹痛・胃部不快感
- 味覚障害
- 腰痛
- 下痢・便秘
- 生理不順
- 性欲減退



治療が必要

うつ病は...再発しやすい病気
症状による不利益がある

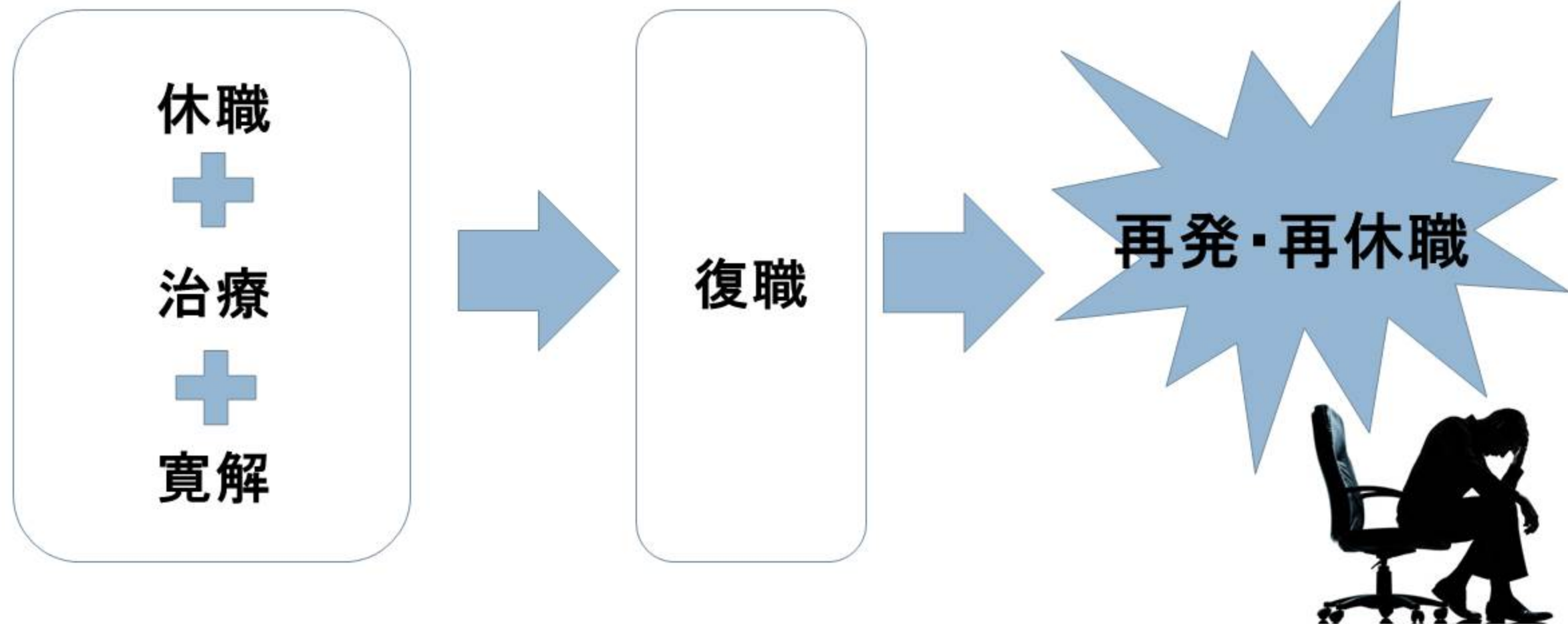
休養

薬物治療

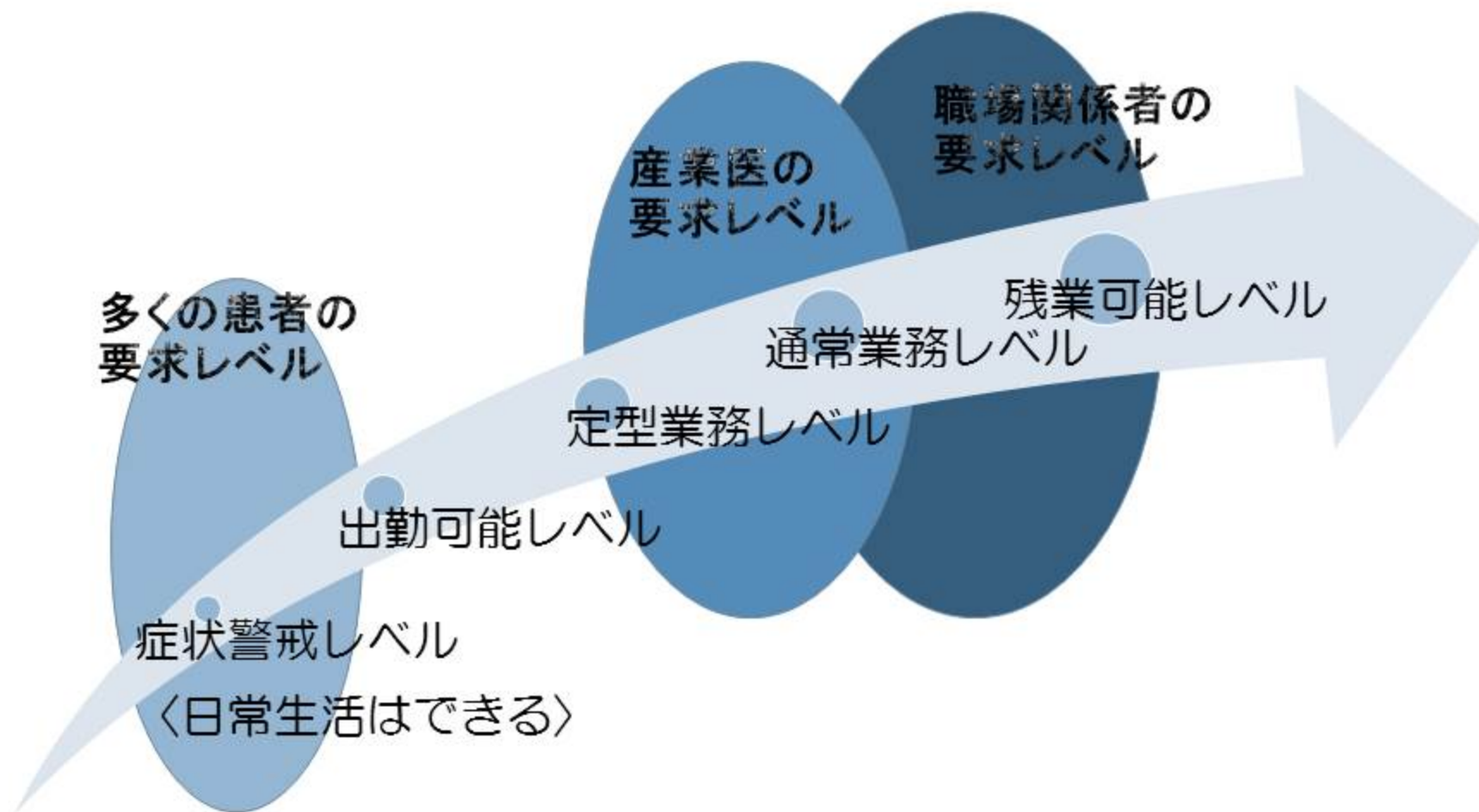
精神療法



職場復帰後の再発の要因



職場復帰後の再発の要因



職場復帰後の再発の要因

医療者

職場

「復職可能」
と判断できる
本人の状態

乖離

復職時の
パフォーマンス



職場復帰後の再発の要因

自宅療養時



職場復帰時

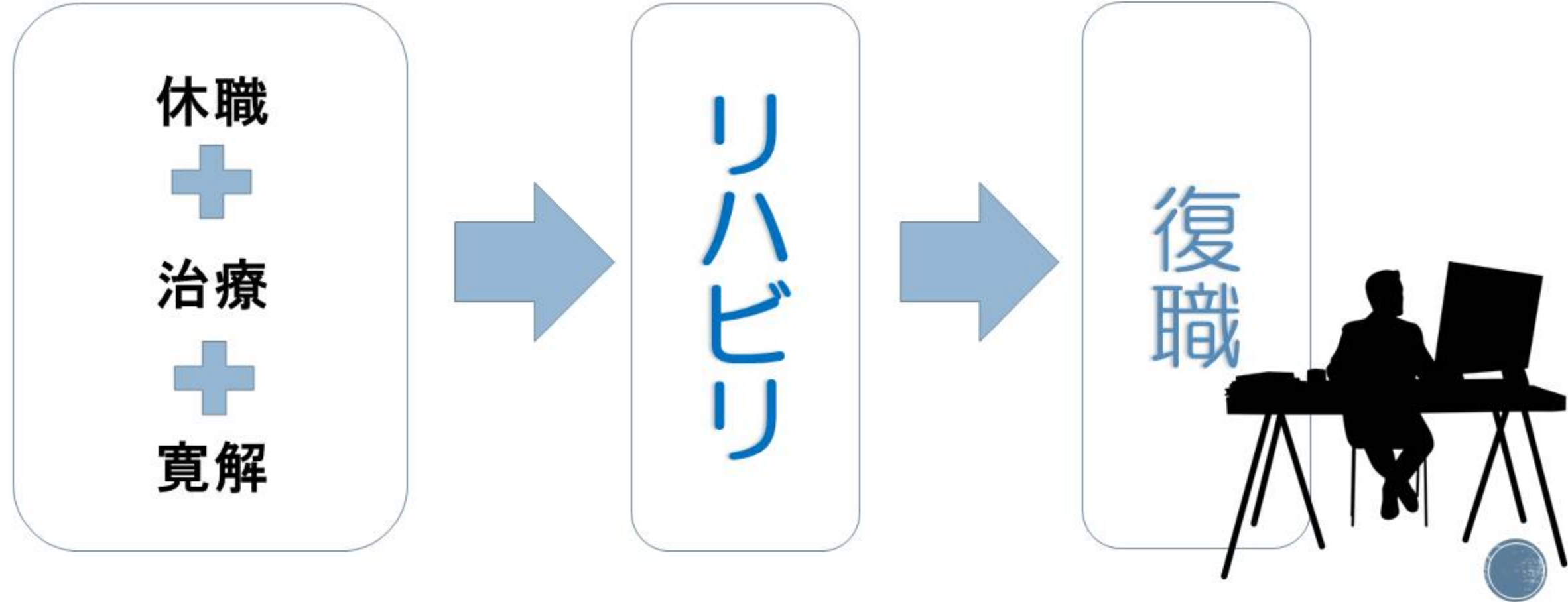


職場復帰後の再発の要因

再発・再休職



リハビリが必要



リハビリとは？

Rehabilitationの意味

Re＝再び

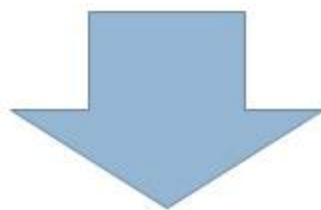
Habilitation＝適合させる

ふさわしくない状態に陥った時にそれを再びふさわしい状態に戻すこと。



元に戻るだけでいいのでしょうか？

元気だった頃の状態に戻るだけでは不十分



元の状態に戻るだけでは

再発する可能性が高いからです！！！！



目指す先は...

感覚を取り戻す

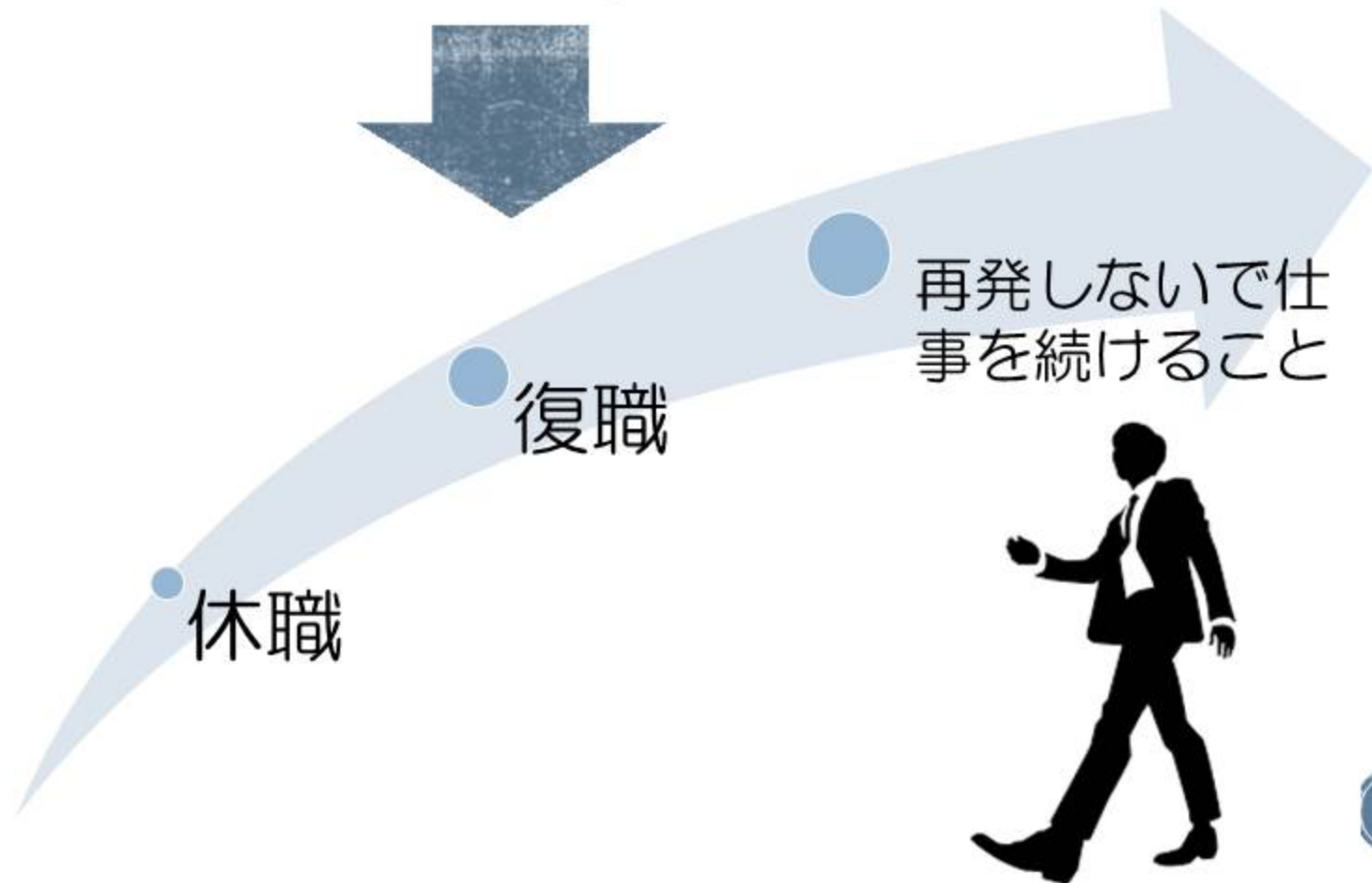
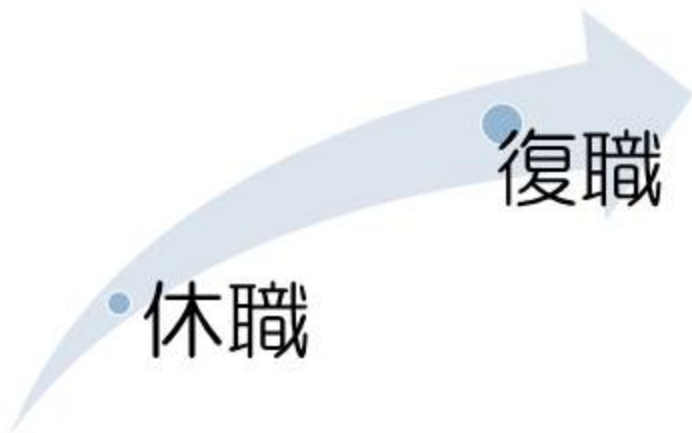
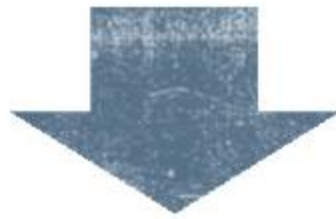
今までの自分を
振り返る

新たな考えや行動
様式を身に付ける



目指す先は...

こちら◎



再発しないで仕事を続けること

復職

休職

復職

休職

リハビリとは？

急性期 回復期

寛解 維持 治癒

Step
1

休職
薬物治療

Step
2

規則正しい生活
症状自己管理

Step
3

リハビリ

職場
復帰



リハビリ前に...まずは疲労回復

- からだもこころもゆっくり休める



生活リズム

- 起床・就寝時間
- 症状の自己管理
- 服薬管理
- 基礎体力の回復



振り返り

- 病気を発症した経緯について、振り返る
- 元気な時に比べ、何が苦手となっているか振り返る
- 再発予防策
- 自分は、どのような人であるのか？



作業能力の改善

- 「応用」体力の回復
- 作業能力の回復
- 「職場」への接近



職場復帰へ具体的な手続き

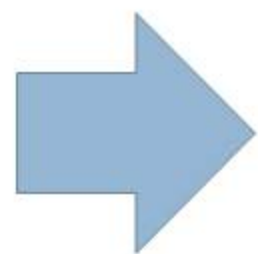
- 会社との具体的な打ち合わせ



職場復帰後

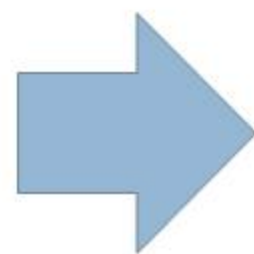
復職～3ヶ月

通勤で精一杯



4ヶ月～6ヶ月

症状再燃の危機



7ヶ月～1年

通常業務への
自信・慢心



目指す先は...

かかりかよの役割



病気の発症



病者の役割

- ・休むこと
- ・治療に取り組みこむ

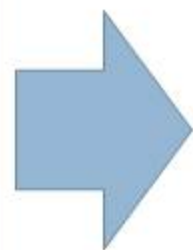


再発の可能性を
抱えているが
健康的な人の役割

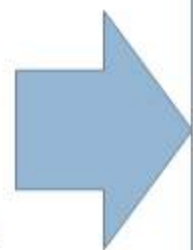


目指す先は...

おしおしの役割



病気の発症



病者の役割

- ・休むこと
- ・治療に取り組みこむ



新たなスキルを
上乗せした
新たな自分



目指す先は...

大切なのは...

病気によって失われてしまった色々なモノを
“新しいカタチ” に取り戻すこと！！！！



リワーク・プログラムの長所

現在、リワークプログラムを
実施する機関が増えていきます！！

- 「カタチ」を整えやすい
- 他者との交流が圧倒的に増える仲間がいること
- 似た境遇の仲間に出会える
- 専門家とのやり取りが密になる



当院のリワークプログラム

月曜日 開室・集合	火曜日	水曜日 開室・集合	木曜日	金曜日 開室・集合
9:20				
9:30~		② 朝のミーティング		② 朝のミーティング
10:00~		② 指定課題		② 認知療法
11:00~		② ちよこつりハ		② 健康教室
12:00~		お昼休み		お昼休み
13:00~		②③ psynvs 自己肯定感向上プログラム		②③ SST (最終週は休み) ④ エムキル 薬物療法
14:00~				② 1日の振り返り
15:00~		② 1日の振り返り		② 復職準備ミーティング ②
15:30~		② トモツク		
16:30		開室		開室

利用開始1ヶ月目

月曜日 開室・集合	火曜日	水曜日 開室・集合	木曜日 開室・集合	金曜日 開室・集合
9:20				
9:30~		② 朝のミーティング	② 朝のミーティング	② 朝のミーティング
10:00~		② 指定課題	② リラクゼーション	② 認知療法
11:00~		② ちよこつりハ	② 認知療法 (最終週は休み)	② 健康教室
12:00~		お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:00~		②③ なごみ	② 授業	②③ SST (最終週は休み) ④ エムキル 薬物療法
14:00~		② 行い方イロエツ	② SST	
15:00~		② 1日の振り返り	② 1日の振り返り	② 1日の振り返り
15:30~		② トモツク	② 仏像に挑戦 JAPANに挑戦 馬場屋に挑戦 おもてなしに挑戦	② 復職準備ミーティング ②
16:30		開室	開室	開室

利用開始2ヶ月目



当院のリワークプログラム

	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~	② 朝のミーティング	② 朝のミーティング	② 朝のミーティング	② 朝のミーティング	② 朝のミーティング
10:00~	② 復職準備ミーティング ①	② 指定課題	② 指定課題	② リラクゼーション	② 認知療法
11:00~	② SE	② 解決くん	② ちよこつりハ	② 認知療法 (職員退は休み)	② 健康教室
12:00~	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:00~	②③④ なごみ	② 脳トレ	②③ psnvs ④	② 授業	② SST (職員退は休み)
14:00~	② 行いやりこぎ	② 週替わりで 病気の勉強	② psnvs ④	② SST	② SST (職員退は休み)
15:00~	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
15:30~	② 就労MTG	②④ 喫茶たいむ	② トモつく	② 仏教に挑戦 JAPANESE 書籍 馬場 先生に挑戦 おもてなしに挑戦	② 復職準備ミーティング ②
16:30	閉室	閉室	閉室	閉室	閉室

利用開始3ヶ月目

〈対象者〉
休職中の方
うつ病やうつ状態の方

〈費用〉
自立支援医療制度利用時
¥710
健康保険のみ利用時
¥2130



当院のリワークプログラム

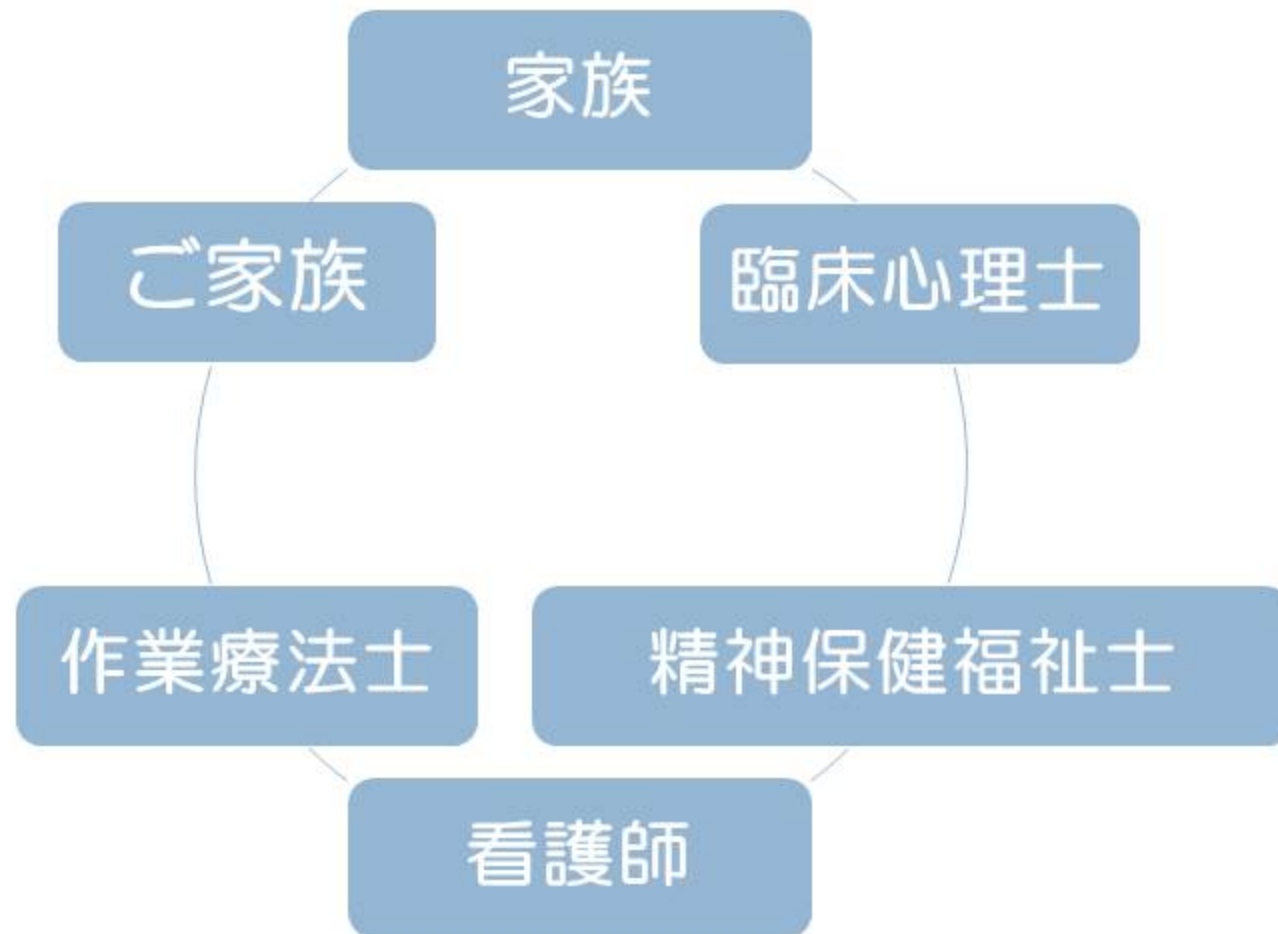
リワークプログラム
参加者募集中！！！！

次期プログラムは
9月2日～11月18日

ご興味のある方は、
医療相談室まで…
0120 - 313 - 888



復職を支える支援者は...？



サポートにはご家族の力は欠かせません！

大切なのは...

“復職したい” という思いをサポートしていくこと！！！！

- 病気を理解すること
- 心身ともに健康でいること



ご清聴ありがとうございました。

次回の家族教室は、平成30年9月2日(日)です。



16：00～ ご家族の話し合い

17：00～ セミナー 「ストレス」について

