

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
高知県地域福祉部障害保健福祉課内
高知県精神保健福祉協会
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
FAX：088(823)9260
E-mail：kochi-mhwa@mopera.net
発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第263号

うつ病リハビリ事始め とその後の リワーク、そしてリカバリーについて

社会医療法人近森会 近森病院総合心療センター副センター長 宮崎 洋一

私が精神科医になった頃のうつ病の治療というと休養と支持的な精神療法と抗うつ剤の三本柱で治るとされていました。支持的な精神療法の指針については、当時は名古屋大学精神科教授の笠原先生のうつ病の小精神療法というのがありました。その頃は、高度成長期で仕事も多く世の中に余裕がありましたので、その三本柱で概ね良くなり復職・再就職ができていました。今から思えば患者さんそれぞれが自助努力をされていたはずだと思いますが、我々医療者はその辺りに目を向けていませんでした。

ところが時代が代わりバブルがはじけてから、仕事の敷居が高くなり復職してもすぐに再燃・休職するということが増えてきて、三本柱ではとても対応できないと思うことが増えてきました。ちょうどその頃、外来で頻回にフォローをしながら復職し1年を経過したうつ病患者さんの自殺をきっかけに、うつ病の多角的治療を考えるようになりました。そこで近森病院精神科が平成14年に新築されたことをきっかけに、うつ病の就労支援を目的としたリハビリデイケア「パティオ」を新設しましたが、その頃は「うつ病にリハビリ」という考え方はありませんでした。

開設から4～5年は採算ラインに乗らずお荷物状態でしたが徐々に他院からの紹介も増えてきて、今や他院からの紹介患者さんの方が多くなりました。

た。同じような考えを持った人も増えてきて、いつからかリワークという言葉が生まれリワークデイケアは全国で100箇所以上になっています。私としては各県に1つのリワークデイケアがあって欲しいと思うのですが大都市部に集中しており、ない県も多いことは残念な限りです。



当院がリハビリデイケアを始めた頃から国の施策としての精神障害者への就労支援が始まり、障害者職業センターの設置、一定規模以上の事業所での障害者の雇用義務の拡大等が整備されてきて、様々な作業所の台頭・企業での復職支援とも相重なって昔から言うところの想像できない社会資源の充実ぶりです。これらは統合失調症の患者さんの就労支援に劇的な効果をあげていますがうつ病の方にもその恩恵は及んでいます。

かくしてうつ病の方の就労支援は随分進んできましたが、ここ数年私が考えるのは就労年齢のうつ病の方の治療を考える上で更に大切なことはリカバリーの視点の必要性です。リカバリーとは、元々統合失調症の患者さんに対して言われたことで「人が精神疾患からもたらされた破局的な状況乗り越えて成長するという、その人の人生における新しい意味と目的を発展させる」という意味合いの

目次

うつ病リハビリ事始めとその後のリワーク、そしてリカバリーについて	1
はっさくの会第2回講演会	2

「FCエクセラ」の活動について	3
第56回高知県精神保健福祉大会(プログラム)	4

ようです。うつ病の方も軽症ならいざ知らず、うつ病で仕事を休みあるいは辞めるようになり自殺まで考えたり、時として自殺企図に至った方に必要なものは同様にリハビリであり就労はその一要素と考えられます。安定した職業生活も含めた上で、人生のリハビリを目標にうつ病の患者さんに関わっていきたく強く思っている次第です。

今回は北海道で森田療法の普及と発展にご尽力されると共に様々な精神障害の方の“リワークとリハビリ”に力を入れておられる山田秀世先生（患者さんを選ばず多種多様な患者さんに様々な支援をしている所が他のリワークデイケアとは一線を画しています）にご講演いただき、その後、リワークデイケア、障害者職業センター、一般企業と違う立場でそれぞれの仕方ですうつ病の方の就労支援をしておられる3名の方々にシンポジストとして発表していただきます。

不幸にしてうつ病に陥ってしまった方がどのような道で回復して仕事に戻っていただけるか、順調に復職するためには職場でどのようなことが大切なのか、どのような役に立つ社会資源が現在あるのか等を皆様にお伝えできる大会になることは間違いないと思います。

はっさくの会 「家族による家族学習会」 参加者募集中

参加できる方：統合失調症など精神疾患の方を家族に持つ方で5回通して参加可能な方

内 容：テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます。全5回。

*統合失調症を知りましょう

*ご家族自身が元気を保つために など

担当者：はっさくの会会員4名が担当します

参加費：1回500円、テキスト代800

第1回平成28年10月8日(土) 9:30~12:30

会 場：高知市障害者福祉センター

(高知市旭町2丁目21-6)

連絡先：山口常子 携帯090-3658-3758

はっさくの会第2回講演会 「自分らしい生き方を考える ～統合失調症と共に～」

日時：平成28年9月10日(土)

場所：高知市保健福祉センター

はっさくの会は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人々の会。毎月会報を発行し定例会を開催している。

今年5月放送のNHKフォーラム『統合失調症を生きる』に出演した、愛媛県久万高原町在住のピアサポーター管英雄氏を招いて講演会を開催した。(番組URL：<https://www.forum-nep.com/tougou/matsuyama.html>)

菅氏は奥面河出身の生立ちから振り返り、進学し大手企業に就職し、負けず嫌いの性格から業績をあげ若くして支店長となったものの、過度のストレスから30歳で突然幻覚と強い覚醒感を伴う統合失調症を発症。入退院を繰り返し家族にも迷惑をかけたながら、35歳でようやく病気を受け入れることが出来たことが契機となり、理解者を得て社会との関わりを持ち始めることが出来た。失敗を繰り返しながらも40歳の時に松山で当事者活動「笑顔セミナー」を始め、現在は久万高原町で作業所「ゆきどけ～ほっとスペース」でピアサポーターとして活動している。

どちらかという世間体を気にする性格だった母が、発病後は何があっても大丈夫大丈夫と寄り添い励ましてくれた。親が変わったことが気で伝わり、病気の自分を受け入れることが出来た。苦しんできた年月も今では必要な時間であったように思える。感謝する気持ちがあれば、暗いところに光が射したように人とつながることもできる。これからは統合失調症になってよかった、今のほうが幸せと思って生きていける。

講演後、30名を超える参加者との間で熱心な質疑応答が行われた。

私たちは「精神障がい者を対象とした競技スポーツの意義と課題」をテーマに卒業研究に取り組んでいます！

高知大学医学部看護学科4年生：

田上裕貴 楠瀬千尋 津覇歩美 森田健太郎
大井美紀(指導教員)

皆さん、こんにちは！私たち4人は、卒業研究チーム「FCエクセラ」のメンバーです。

私たちは、「龍馬クラブ（バレーボール）」「CitRungs Tossa（フットサル）」チームの皆様のご指導・ご協力をいただきながら卒業研究に取り組んでいるところです。私たちが本研究に取り組みたいと思ったきっかけは、精神障がい者の競技スポーツの現状やメンバーさん側からみた課題などを整理し、その価値ある活動を多くの人々にお伝えしたいと考えたからです。7月～9月は、メンバーの皆さんの練習やミーティングに参加させていただき、練習の合間には、インタビュー形式でお話を聞かせていただきました。11月提出を目標に論文を仕上げようとしています。

今日はチームの皆様と出会って私たちが感じたことを(ほんの一部だけ)ご紹介します。

皆さんの中には、閉じこもりがちであったり、人間関係に不安をもつ方も多いかと思いますが、フットサルの攻守の切り替えの速さや激しくぶつかり合い汗を流すことは、身体的成長や自然と他者と関わることを可能にしてくれると感じました。また、心のよりどころやリカバリーの機会になっていると感じました。(田上)

今回の研究を行うにあたって多くの出会いがありました。病気を抱えながらも、皆さんはそれを感じさせないようなプレーをなさっていて、運動が下手な私にも丁寧にバレーの動きなどを教えて下さいました。皆さんのためにも、精神障がい者競技スポーツの普及に努めたいと改めて思いました！あ

りがとうございました。(楠瀬)

チームメンバーの皆様には、私たち学生を信頼し受け入れて頂くためには、会話からだけでなく、何度も会う回数を重ねることがとても大切だと学びました。会話が難しい場合でも、会って一緒に練習し汗を流したり、声を掛け合うこと、練習合間の雑談などそんな積み重ねが信頼関係を作るのだと学びました。(津覇)

8月の高知大学オープンキャンパスでは、CitRungs Tossaと龍馬クラブの写真や活動内容を、来校した高校生やご家族に紹介しました。当日は、チームのサポーターさん(看護師・作業療法士)も応援にかけつけて下さいました。「世間ではまだまだ精神障がいを持つ人に対するスティグマが存在する。それをできるだけ払拭できるようにしていきたい」とおっしゃられていました。自分たちの研究もそういった活動の一端を担えればと感じました。(森田)

学生らは、あえて「競技スポーツ」にこだわりました！社会参加やソーシャルインクルージョンを越える何か?!を発見するかもしれません(大井)



「FCエクセラ」のメンバー

第56回高知県精神保健福祉大会

「うつ病とリワーク」
～就労と再生の支援～

入場無料

日時 2016年10月19日(水)
午後1:00～4:30

場所 高知県民文化ホール(グリーン)

プログラム

- PM1:00 開会あいさつ 高知県精神保健福祉協会会長 明神 和弘
来賓あいさつ 高知県知事 尾崎 正直
高知市長 岡崎 誠也
高知県医師会会長 岡林 弘毅
- PM1:20 表彰式
- PM1:30 …… 休 憩 ……
- PM1:35 アトラクション 藤戸病院デイケア
コーラスグループ「HAZAMACER'S (ハザマッカーズ)」
- PM1:45 …… 休 憩 ……
- PM1:50 講演「うつ状態とリワーク再考」
講師 医療法人 社団ほっとステーション理事長 山田 秀世
- PM3:00 …… 休 憩 ……
- PM3:10 シンポジウム「さまざまな場でのうつ病の就労支援」
シンポジスト
独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構高知支部
高知障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー
小島むつき
医療法人精華園海辺の杜ホスピタル 健康推進室室長
榎本 宏子
社会医療法人近森会近森病院総合心療センター
デイケア「パティオ」主任 川淵 忠義
助言者 医療法人 社団ほっとステーション理事長 山田 秀世
座長 社会医療法人近森会 近森病院総合心療センター副センター長
宮崎 洋一
- PM4:25 閉会あいさつ 高知県精神保健福祉協会 副会長 森信 繁

[主 催] 高知県精神保健福祉協会
 [事務局] 高知県精神保健福祉協会 高知市丸の内1-2-20
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内 TEL 088 (823) 9669

講演タイトル

「うつ状態とリワーク再考」

リワークという形態の復職支援モデルは、昨今急増するうつ病を中心とする精神疾患で休職している人々をいかに回復させ復職させるか、という社会的な要請を背景に生まれたものといっていよう。

同じ精神疾患でも、相応のキャリアを持ち精神医療とは縁の薄かった患者にとっては、旧来型の精神科デイケアでは適切な復職訓練は確かに困難だろう。

しかし、現代の日本社会で何らかの不適応を呈し職場や日常での生活に支障をきたす人々が本当に必要とするものが、近年広く普及しつつあるリワークのどんな特性に見出すことができ、どう有効機能しているのだろうか。

リワークが精神医療の表舞台に登場して約10年が経過した現在、リワークを含めた復職支援の経験を踏まえて、そのことを改めて考えてみたいと思う。

講師

医療法人
社団ほっとステーション
理事長
やまだ ひでよ
山田 秀世



経歴

和歌山県生まれ。金沢大学医学部卒。都立松沢病院および都立府中病院に勤務した後、平成9年に札幌市で精神科クリニックを開業。
現在は、主にうつ病の患者に特化した復職デイケア（リワーク）プログラムに取り組んでいる。また、生まれ故郷の熊野でうつ病の患者の回復と再生を支援するプロジェクトを立ち上げるため、毎月2度和歌山に出張している。
現在所属する学会は日本ブリーフサイコセラピー学会と日本森田療法学会。

