

リワークプログラムによる復職成功事例

2018年5月27日
第7回日本精神科産業医協会/
会員研修会

あつぎ心療クリニック
福田真也

あつぎ心療クリニック 職場復帰サポートコース概要 1

★開始:

- 2006年4月 精神科デイケアプログラム (return to work リワーク) 開始。
- 2011年5月 職場復帰サポートコース専門デイケアとなる。

★対象者:

- うつ病等の気分・感情障害、不安障害、適応障害等により休職し、外来通院中で、現在所属している職場への復帰を目指す方。

★特徴:

- ①利用開始から卒業まで個別スタッフが就く担当制
- ②利用される方に合わせSTEP方式で順次、プログラムを進める
- ③再発予防・再休職を予防することを目的としたプログラム構成
- ④利用期間は規定は設けていない(3～6ヶ月) 適宜、参加開始。
- ⑤健康保険:精神科デイケア(大規模)。多くが自立支援医療を利用。
(再診料73点+精神科デイケア750点=823点、自己負担は820円/日)

あつぎ心療クリニック

職場復帰サポートコース概要2

★実施日 : 月 ~ 金曜日 デイケア 9:30~15:30

(導入時は ショートデイケア 9:30~12:30)

第3土曜:復職者のフォローアップ・ショートデイケア12:30~15:30

★参加人数:1日20~25名

★心理プログラム(CBT,SST等)とDW(デスクワーク)の併用

心理教育プログラムは週1回×6回/クール、5~10人+スタッフ2人、
次の6週は次のメニューに、参加状況から進めていく。

★担当スタッフ:医師、作業療法士、看護師、精神保健福祉士、心理士

★主治医(当院又は外部)による診察とリワークプログラムの併用

★退職後も6ヶ月間は利用可能。その間に再就職活動する事例も。

★復職者(卒業者)を対象にした土曜デイケアを月1回・第3土曜日に開催。

OTが中心に考案したプログラム内容

• グループワーク

集団で様々な活動を行うことを通し、対人関係など自身の課題に取り組む

• 週間活動記録

1週間の行動を振り返り目標を立てていくことで、自己管理能力を養う

• デスクワーク

机上の作業をする事により、集中力・持久力の評価及びその維持・向上をはかる

• CBT（認知行動療法）

自助力の回復や向上を目的とし、ストレスへの対応能力を学びます

• HPヘルスプロモーション

ストレスがかかる状態で、いかに健康状態を維持・増進していくか、その方法を学ぶ

• セミナー

疾病や薬、生活習慣、リラクゼーション法などの講義を受け、必要な知識を習得する

• S S T

ストレス場面などで自ら適切に対処できるようトレーニングする

• スポーツ

体力の維持・回復を目指すとともに、気分のリフレッシュをはかる

• 土曜デイケア

-復職後のフォローアップ

• レクリエーション

気分転換の場所として利用する（卓球・料理など）

• グループミーティング

悩みや課題を語り合い互いの体験を共有し、自己理解を深める

2018/6/22

日本精神科産業医協会

週間スケジュール

※復職後フォローアップ毎月1回第3土曜日開催

	月	火	水	木	金	土
AM	週間活動記録	デスクワーク	ヘルスプロモーション	デスクワーク	CBT②	復職後 フォロー アップ
	グループワーク	週間活動記録	グループワーク		グループワーク	
PM	CBT①	グループワーク	SST	グループワーク	スポーツ	
	グループワーク	グループ デスクワーク	グループ ワーク	フリーペーパー作り	全体ミーティング	

あつぎ心療クリニック 職場復帰サポートコース ＝リワーク利用者状況

利用者状況

2006年4月開始から2017年12月の11年間に

★利用者数

男性368名：女性55名＝87：13 計423名

★疾患 以下で96%

うつ病286名：67.6% 適応障害73名：17.3% 躁うつ病46名：10.9%

★平均年齢41.3歳

20代＝48名：11%. 30代＝125名：30%. 40代＝185名：44%. 50代＝65名：15%

★婚姻

未婚者が215名（51%） 既婚者208名（49%）と過半数が未婚

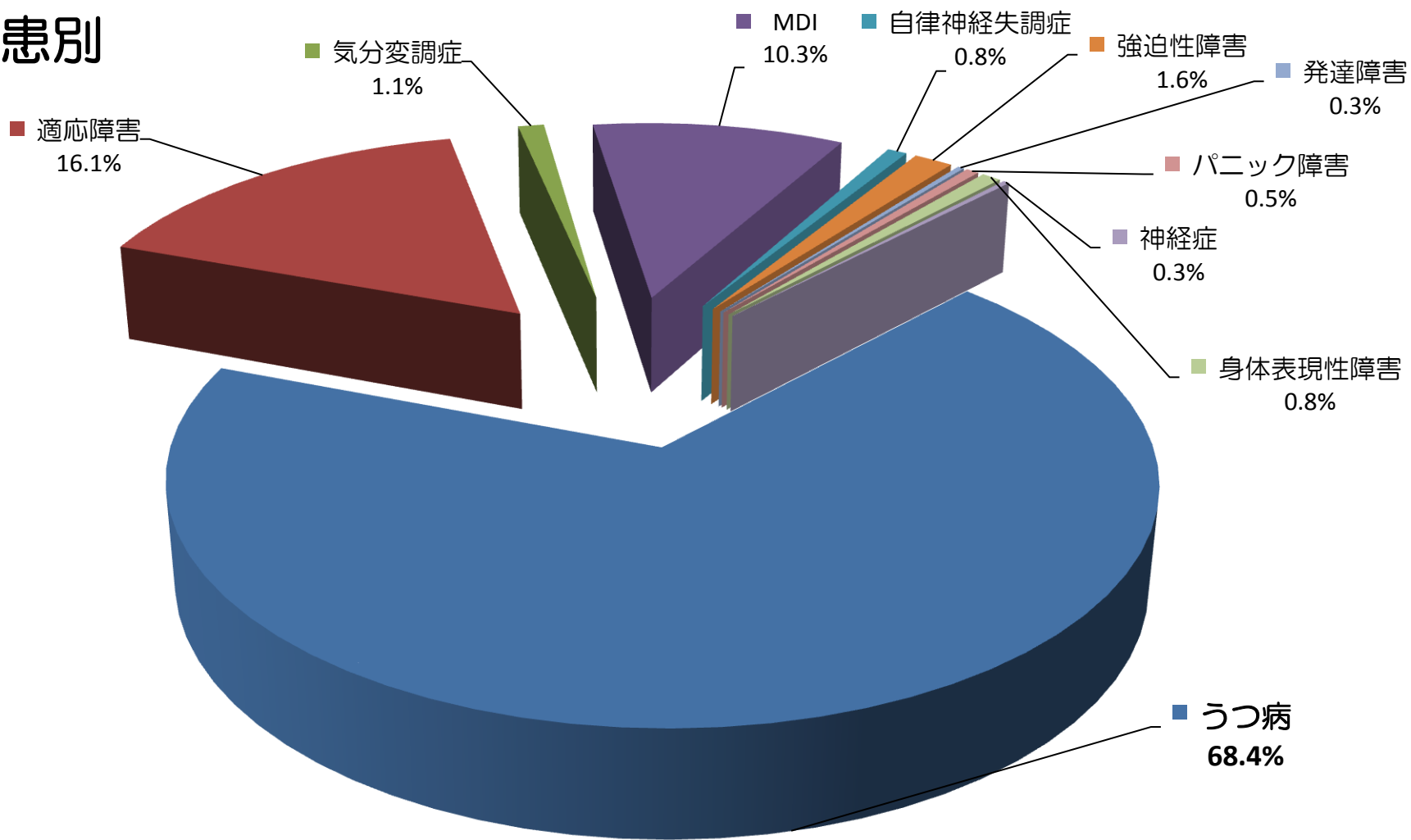
★利用期間（3～6月、ただし1年に及ぶ人もいる）147日

約4ヵ月（平均）

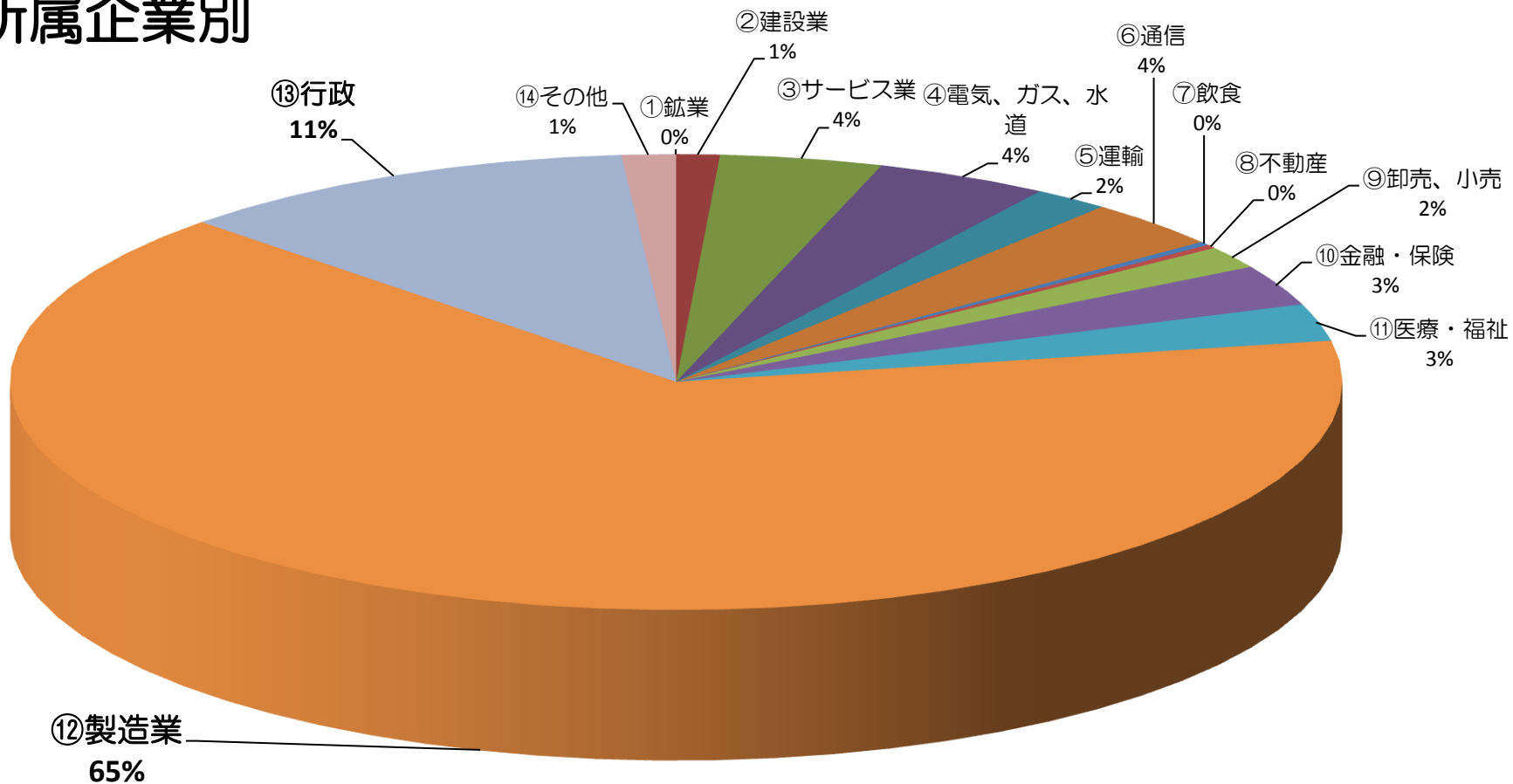
★転機

卒業（復職）281名（66.0%）

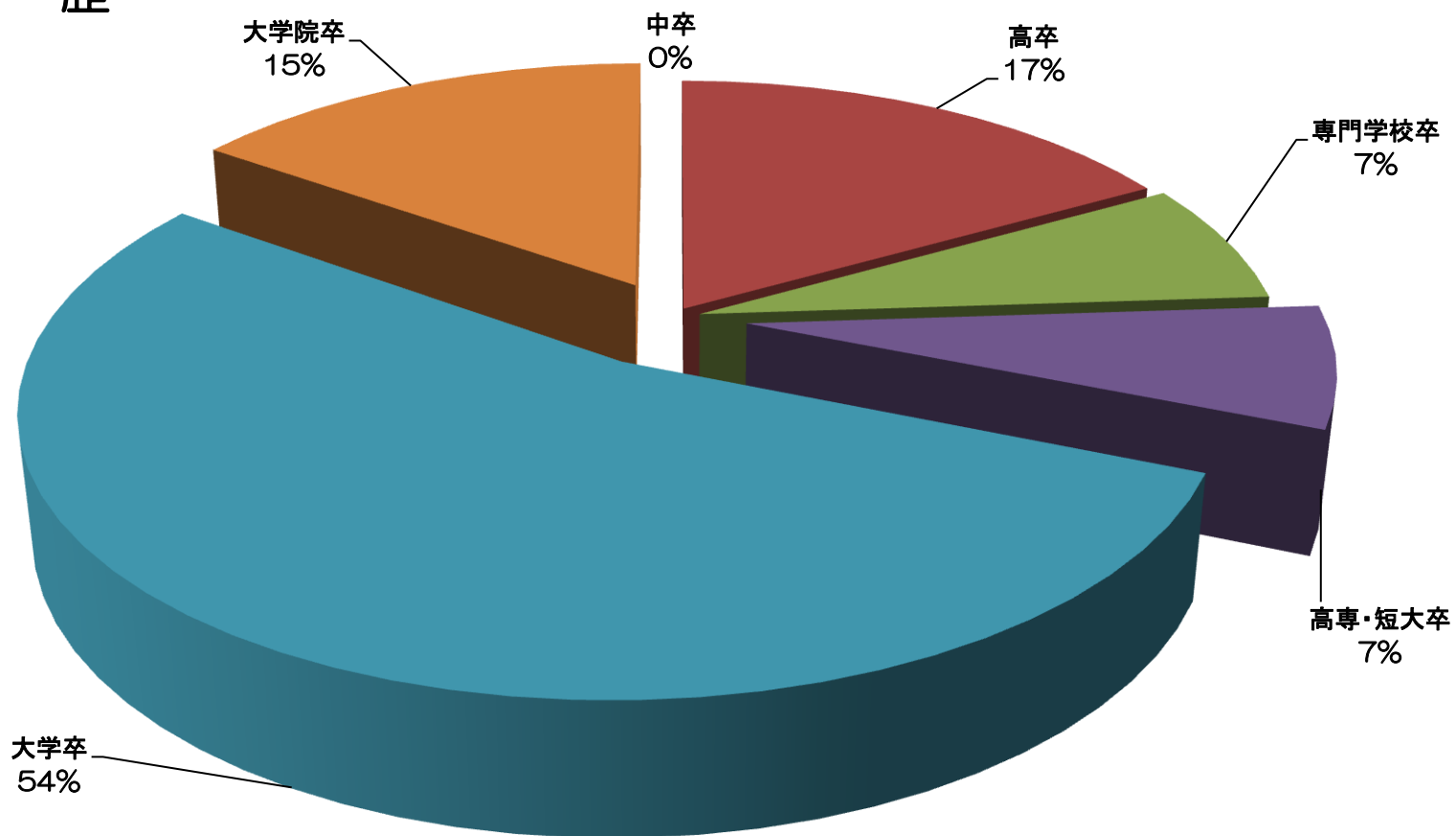
疾患別



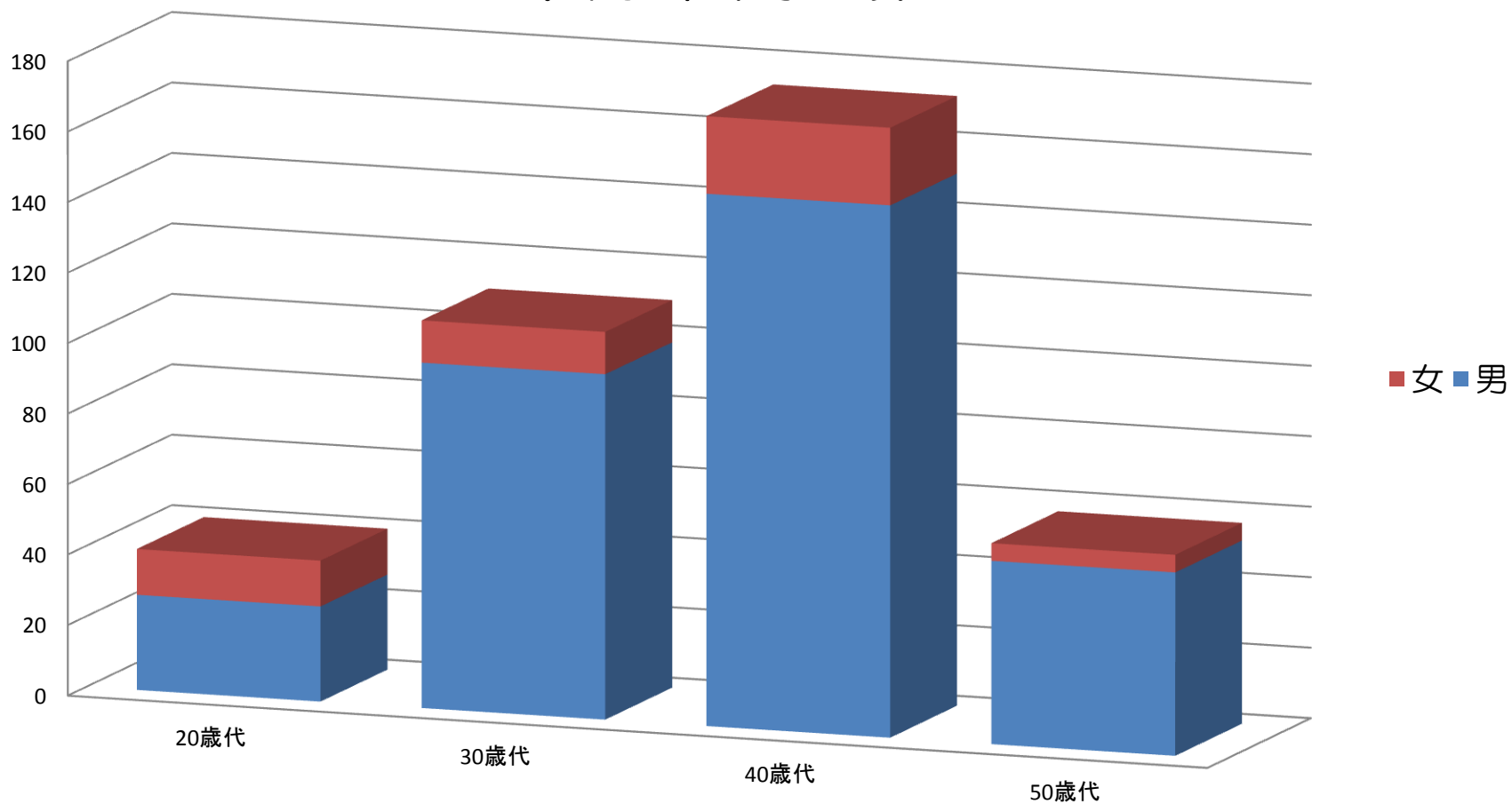
所属企業別



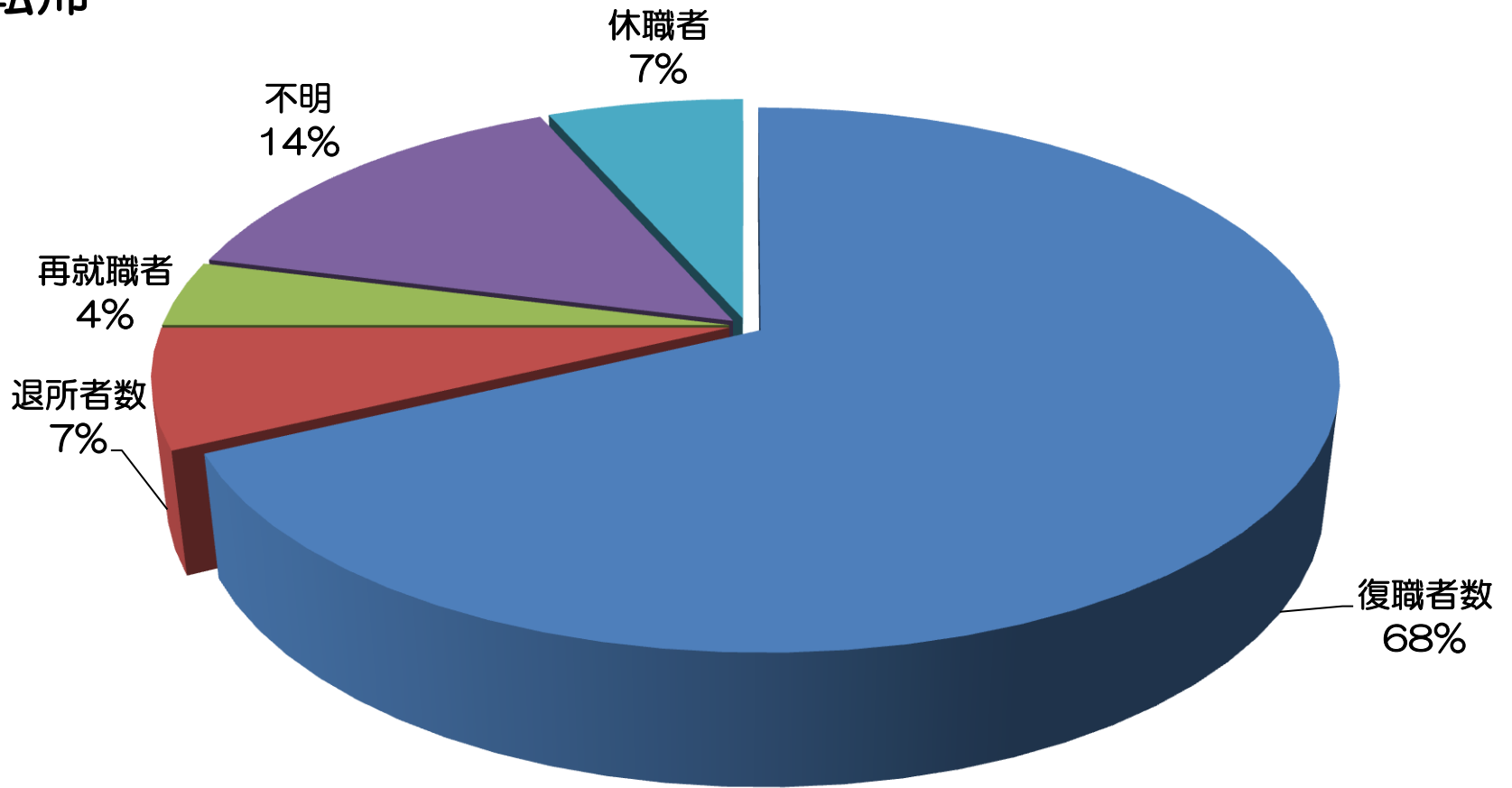
学 歴



世代別利用者数



転帰



★参加者の特徴

- 大企業の工場・研究所が多く専門・技術職や、公務員が多い、学歴は大学・院卒など高い。
- 男性が多く、平均年齢41.3歳（30～50歳代）で休職までは適応期間がある。
- 診断：気分障害と不安障害、適応障害など
メランコリー親和型、ディスチミア親和型、パニック障害、社会不安障害、強迫性障害、最近では背景に発達障害(ASDやADHD)があると思われる方が増えている。
- 復職・再休職を繰り返す複数回休職者多い。
- 休職の契機としては人間関係、過剰労働、業務との相性などに加え、昇進し部下を持つ、グループリーダーになる、専門職から管理職への配置転換などが多い。
- 復職成功率は～70%、およそ3人に2人。

考察とまとめ

★リハビリ勤務が無いAさんの場合

- リハビリ勤務なし
- 復職時は週40時間の正規の勤務時間就けること。
- ⇒ 多くは復職前にレポートなどの課題提出求める。
- レポートで休職の振り返りや再発予防をはかる。
- 復職後(3～6ヶ月)は残業や休日出勤、出張免除

○利点

- 労務・人事管理は容易
- 復職時も他の社員と同じ扱いで、遠慮は少ない。

×欠点

- いきなりの出社に戸惑う、適応できない人も。
- 復職前チェック、復職判定をより厳密に行う必要。

★リハビリ勤務が有るBさんの場合

•リハビリ勤務あり

- リハ勤中は休職扱い
- 簡単な作業行い,1～4ヶ月かけリハ勤時間を延ばす。

○利点

- 職場や業務に少しずつ慣れることができる。
- 回復の度合いを職場で体験できる。
- 上司や人事も回復を診ることができる。
- リハ勤務中の問題をリワークで対処できる。

×欠点

- 労務・人事管理が複雑で、交通費や労災などの制度・社内規定の整備が必要。
- 職場で働かない事なので、申し訳ないと思う人もいる。

まとめ1★リワークによる復職支援の効用

★個人として就業/職場で必要なスキルを学ぶ

- CBT、SSTなどで、ストレス対処法、対人・社会スキル、アサーション、適切な自己主張。自分自身や仕事の関わりを見つめ直すことができる。通常の外來診療やカウンセリングでも可能だが・・・

★集団であることの効用

- リワークはネガティブなメッセージ発言はしないとルールを徹底するため、馴染みやすい集団になりカタルシスが得られる。(職場の利益優先/辛辣な雰囲気とは対照的)
- 孤立した自宅療養でなく既に回復したメンバーと交流して、自分の回復後の姿をイメージできる効果がある。
- 復職後に土曜デイケアに参加し、愚痴、慰め、励まし、対処法を再確認、仲間意識をもてる。

⇒リワークという集団自体に治療効果がある！

まとめ2★リワークのスタッフ側の利点

- リワーク: 毎日6時間 × 週5日 = 30時間/週
- 1回/1-2週の診察に比べて長時間、行動～対人関係, 集団での状況, 作業過程など～を観察できる。個人の問題に加え集団での特性や課題に気づきやすい。特に発達障害の特性を理解しやすい。長時間、複数のスタッフが、上記の特性や課題に対処できる。
- リワークでの情報を職場に提供して、職場での配慮を再検討できる。

★リワークは“プール”？

• 会社は深～い海

- 泳ぎ疲れた社員が波が高い荒れた海に足がつかず溺れる！（足を引っ張り合う事も）



- 海＝会社に戻るが、泳ぎ方を身につけたので、足がつかなくても、多少の波があっても大丈夫！

• リワークは浅いプール

- コーチ(スタッフ)が泳ぎ方のコツを教えてくれたり、仲間(メンバー)の泳ぎをみて、泳ぎ方を思い出し、新しい泳ぎ方を身につける。
- 波はなくて穏やかだし、溺れそうになっても、足が底に着くから安心！

ご清聴ありがとうございました。
ございました。