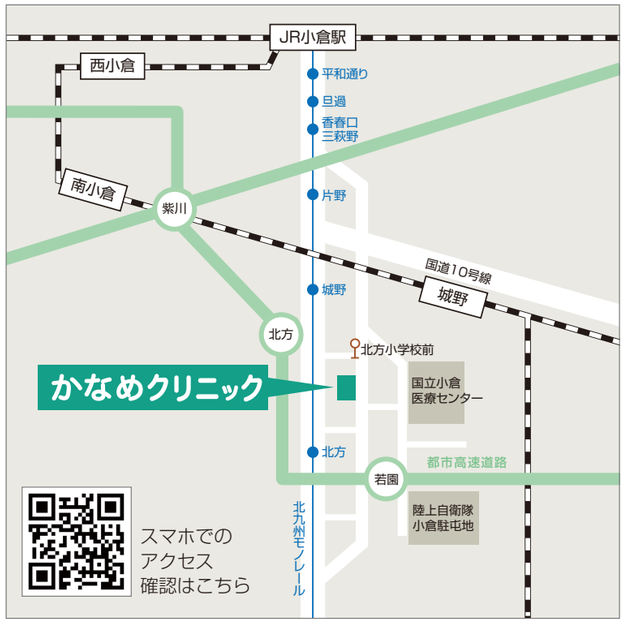


医療法人 要会
かなめクリニック

〒802-0841 福岡県北九州市小倉南区北方2丁目8-4
www.kanameclinic.com/

見学の予約・本パンフレットやリワークに関するお問い合わせは

093-931-4100

info@kanameclinic.com

デイケア・リワークの最新情報を発信中
かなめクリニックブログ
kanameclinic.sblo.jp/

医療法人 要会
かなめクリニック

リワークプログラム

Rework Program

あなたの
職場復帰を
応援します。

院長 要斉（かなめ ひとし）

九州大学医学部卒業
医学博士
精神保健指定医
精神科専門医
精神科専門医制度指導医
厚生労働省認定認知行動療法治療者

【所属】日本精神神経学会
日本認知療法学会
日本うつ病リワーク協会
集団認知行動療法研究会

はじめに

みなさま、こんにちは。院長のかなめです。当院では「ストレスフルな社会の中にあって、いかに自分らしく生きていけるか」を大切なテーマとして、メンタル不調からの回復支援に全力で取り組んでいます。

近年、“うつ”を患う人の増加が、社会問題として取り上げられるようになっています。この問題は、日本のみならず世界的な問題として、WHO（世界保健機構）も警鐘を打ち鳴らしています。その背景にはいろいろな社会的要因が関わっていることでしょう。便利な世の中では社会性低下、コミュニケーション能力の低下は必然なのかもしれません。また、効率主義、競争激化、不安をあおるような多くの情報氾濫、多様化する価値観の中に、むしろ孤独や一体感の欠如を感じてしまうのもまた仕方ないことかもしれません。このような「何かと忙しい、いつも不安で、人と接するのが苦手なのに孤独」といった状況は、誰にとっても生きるエネルギー（バイタリティー）を消耗させ、“うつ”の増加という社会現象につながっていくように思います。

中でも、働く人の“うつ”では、再発や再休職を繰り返すことがとても多く問題となっています。“うつ”の病気回復にあわせて、復職するための準備を十分に行うこと（復職準備性）が重要と考えられ、2007年よりうつ病リワーク研究会（現:日本うつ病リワーク協会）が発足しました。骨折から回復する時に歩行練習を行うように、“うつ”からの回復にリワークを行うことで、職場への復帰がより円滑にすすみ、その後の再発を減らす効果が期待できます。リワーク活動は都市を中心に、現在全国へとひろまっています。当院では2011年 8 月より、北九州市ではじめてリワーク･デイケア施設を開始しました。

Contents

はじめに…… 1
当院リワークについて…… 2
利用をお考えの方へ…… 3
リワークの流れ …… 5
リワーク個別プログラム…… 9
リワークの修了…… 14

当院リワークについて

1人で図書館に通ったりするだけでは、復職や（再）就職、復学のための準備状態を作り上げていくことは難しいものです。会社や学校を模した安全な集団環境の中で、仲間とともにプログラムを行っていきます。

さらなる病気の回復

仕事や学校にもどるための準備

不調を繰り返さない手立ての練習

当院リワークの特徴

当院のリワーク活動で一番大切にしているものは、人と人とのアナログな関わりによる“グループ効果”です。何より、同じような境遇にある人が集まることで「自分だけじゃなかった」という孤独からの脱却はとても大きな効果があります。先にリワークでの取り組みをはじめて、元気に復職をしていく先輩（もちろん不安はあります）をみて話しを聞いていくことは、とても良い指標になっています。その先輩も最初は同じだったと聞くと、これから先の自分の回復や変容に希望がもてるようになります。先輩にとっては、新しく参加する人たちをみて、話しを聞いていくことは、自身の回復や変容を実感する機会となり、この方向で良いのだという安心や自尊感情の回復につながっていくように思います。集団のもつ良い効果が、なるべく自然に、うまく発揮できるようにサポートをすることが最も大切と考えています。

2016年12月からは、「守られた集団の中で、安心して人間関係の練習」をより行っていけるように、東京にある品川駅前メンタルクリニックの取り組みに大きく学ばせてもらい、次の点を取り入れました。

◇「ここを出たら他人です」を合言葉に、お互いにあとくされなく、この場だけの関わりとする。
◇「和して同ぜず」、仲良くなりすぎることのない適度な人間関係としていく。
◇利害関係のない対等な間柄での本音が言い合える場としていく。

この取り組みにより、リワーク効果がより一層高まったと実感しています。恥をかき、失敗しながら学んでもらいます。自分の本当の思いを伝えられるように練習していきます。どうせやるなら、積極性をもって、興味関心をもってやりましょうと声をかけあいます。不安に対して挑戦することを楽しみ、集中していくことを練習します。がむしゃらに頑張るのも時には良いでしょうが、無駄も多く疲弊しますので、自分を知りメリハリをつけてバランスを意識してやっていきます。記録をつけて自分をふりかえりながら、仲間と、家族と、担当と、主治医と繰り返し話し合っていきます。
このような関わりを繰り返しながらリワークプログラムを進めていきます。

かなめクリニックのリワークは

専門スタッフ
によるグループ担当制

運動プログラム
を多く取り入れ、心と身体のバランスと、人間関係のバランスを取り戻すことを大切にします。

プログラムを複数
用意し、主体性と多様性のための工夫

認知行動療法
のプログラムが充実

守られた集団の中で、
安心して人間関係の練習ができる

利用をお考えの方へ

当院リワークの対象者

当院のリワークプログラムは、うつ病や不安障害等で会社を休職されている方の復職を支援することを中心としています。現在、仕事に就いておらず、これから就職を目指す方や、大学を休んでいる方の復学支援としてもご利用いただけます。
一般的に、うつ病などによる病気休職が3か月以上となっている方や、休職を2回以上繰り返している方において、リワークプログラムを受けることがより積極的にすすめられています。利用期間の関係で、少なくとも3か月以上の休職期間が残っていることも必要です。大学や仕事でうまくいかないことが続いている場合には、リワークに一定期間を通われて、仲間とともに自身を見直し学ばれてみることも選択肢の1つとしておすすめします。
リワークプログラムもお薬と同じように考えることができます。効果のある方では、利用を通して徐々に明るく元気になっていかれます。なかなかつながれない場合には、まずは思いをよく言葉にして話し合っていくことが大切です。それでもつながらないか、リワークへ参加することが2か月をすぎても苦痛である場合には、リワークプログラムがあっていないことが考えられます。そのような時には、別の治療法を試していかれることをおすすめしています。

リワークを開始するタイミング

うつ病の治療は、なんといっても「まずは、安心してしっかりと休養することから!」です。一定期間の休養以後より（1か月はみられてください）、リワークプログラムの利用を考えていきます。
リワークプログラムは一定の負荷をかけていくリハビリのプログラムとなります。骨折に例えるなら、骨がまだくっついていないような段階で無理に利用を開始すると、むしろ悪くしてしまう場合もあります。ある程度の病状の落ち着きを待って、利用を開始する必要があります。利用開始の目安は、一般的には睡眠リズムがもどり、焦りやイライラがとれて、むしろおっくう感が出る時期以降からの開始が良いとされています。しかし、人によっては、むしろリワークの利用を通して生活リズムが整い、気分が安定してくる方もおられます。
タイミングで迷われる時にも、ご遠慮なくご相談ください。

リワーク参加の目安

- □ 睡眠リズムがもどり、焦りやイライラがとれている
- □ 1か月以上を休養しているが、なかなか生活リズムが整わないでいる場合も

“うつ” や不安症などで
休職中、失職中、休学中の方

病気休職、失職、休業が3か月以上、
または2回以上繰り返している
場合におすすめ

当院のリワークを利用するには

現在の主治医からの利用許可をもらう

↓

当院へ連絡しリワークを見学する

↓

当院へリワーク利用のための診察予約を行う
（主治医へ情報提供書を依頼）

↓

当院診察にてリワーク利用の話し合い

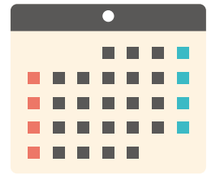
↓

リワーク利用開始

※当院担当医の判断にて見学や利用をお断りする場合もあります
※利用者が多くなってきました時には、参加順番待ちの予約となる場合もあります。
どうぞご了承ください。

当院の推奨するリワークの利用期間

3か月以上
長くて1年



※平均6か月

これは当院の過去の実績を根拠としたもので、3か月より短いか、1年以上となると効果が落ちていました。全国のリワーク施設でも、同じような利用期間になっています。

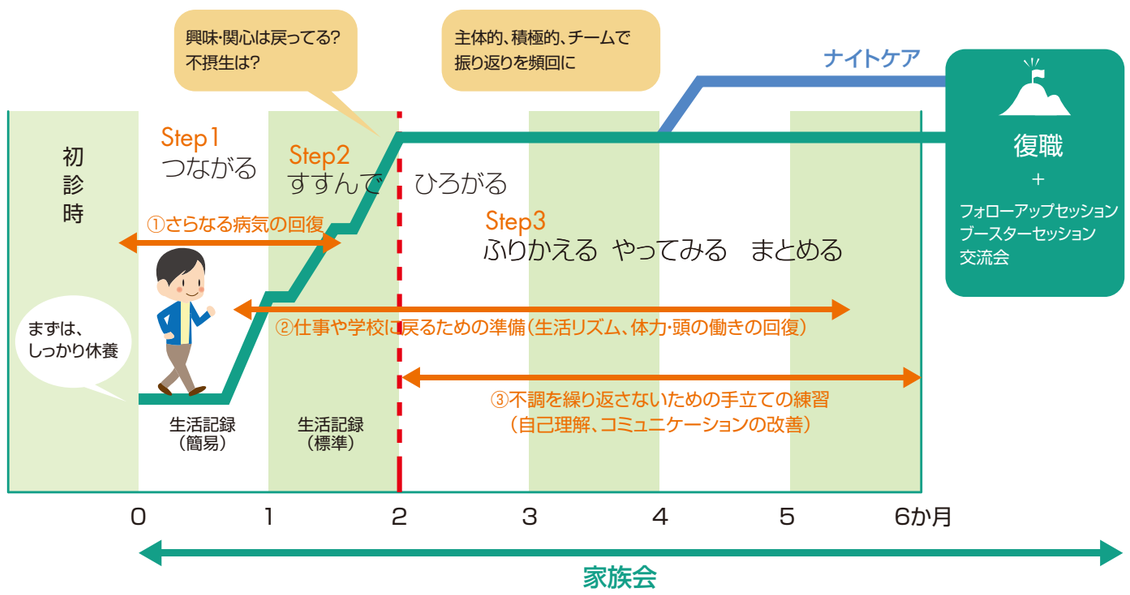
リワーク利用の際の主治医について

当院のリワークプログラムは、当院へ転院することなく現在の主治医のままでご利用いただけます。北九州地域のリワーク拠点施設として、ひろくご利用いただき、各精神科病院や心療内科･精神科クリニックと連絡連携をしながら、多くの人の復職支援に役立ててもらえればと思っています。
ただし、現在の主治医がリワークプログラムの利用に、病状に関わらず、あまり賛成されない場合には、転院をおすすめします。そのような場合には、方針の違いにより復職支援のための連携に支障が出るためです。
他院主治医のままでご利用される場合にも、当院の担当医師がつき、連絡連携をとりながら責任をもってリワークの方向性を検討いたします。利用状況や経過も定期的にご報告いたします。会社（や大学等）との連携も、当院が主治医である場合と同様に、しっかりと行っていきます。

まずは現在の主治医に
利用についてご相談ください

リワークの流れ

標準リワークステップ



Step1 つながる

当院では「標準リワークステップ」を作成しています。ステップの最初の目標は、新たなリワークという環境や集団に慣れることです。それを［つながる］と表現しています。「ここに来るのが苦痛ではない。たのしい。いやじゃない。仲間がいる。」といった思いになって週5日間の通所とプログラム参加ができることを、2か月間のうちに目指してもらいます。

リワークへの参加を通してぜひ思い出してほしいのは、「人が集まることは楽しい」という感覚です。これが、リワークへ参加しての最初の課題です。小さい子供達をみていると、最初はだまっていても、しばらくすると、すぐに戯れて遊び出します。いつの間にか身についた、「人が集まることは苦しい」という感覚で参加し続けるならば、我慢の練習となり、そのようなものは、結局は続かないでしょう。適度な不安、緊張を乗り越えることによって「楽しさ」を発見できるようになることが、よりしっかりとした興味関心の回復、そして自信につながっていきます。

週2回、1回3時間のショートケア利用からスタートして、担当スタッフと話し合いながら徐々に参加を増やしていきます。ここで大切なことが3つあります。

❶自分のペースで。苦手をさけ、相性の良いプログラムから開始していきます。

❷自らの心身の状態に目をやりながら進める。利用を増やすペースが早すぎる時には、「疲れているのに眠れなくなる」、「疲れがたまりすぎて朝が起きられなくなる」、「会社（や学校）に行けなくなった時のような頭痛や吐き気が出てくる、参加することへの嫌な感じが強まる」、などが出現してきます。早く復職したいとの焦る思いが強すぎるとこのような結果が出て、参加をすることが苦痛となり伸びなやみます。自らの心身の状態に目をやりながら、疲れに気づき、その分よく眠れるようになるといった傾向が良いサインとなります。

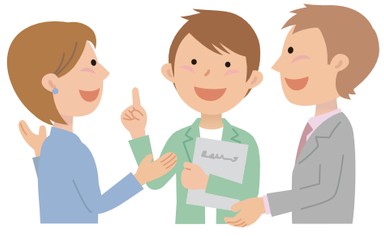
❸リワークに参加して感じたこと、思ったことをため込まずに、言葉にして置いて帰ることが大切です。参加しはじめたころには「みんなは元気で、とても病気には思えない。自分だけ不調が強すぎる。とてもこんな中ではやっていけない」、「みんなは楽しそうにやっているが、それがかえって入りづらく、疎外感を覚える」といった思いを、ほとんどの方が抱きます。そのような思いが出た時には、それを言葉に表すことが大切です。思いをスタッフへ直接伝えるか、あるいは連絡ノートに記載してもらうようにおすすめしています。だれかへの怒りや不満、リワークへの不信なども、起こったもののすべてをぜひ言葉にして表明し、話し合い、わかりあっていければと思います。

❶自分のペースで
相性の良い
プログラムから

❷自らの心身の
状態に目を
やりながら進める

❸思ったことを
ため込まずに
言葉にして置いて帰る

Step2 すすんで　ひろがる



リワークへの参加に慣れてこられたら、より主体的に積極的に［すすんで］参加を増やし、苦手とするプログラムへも挑戦を進めていきます。さらには、私生活においても、以前に楽しめていた活動を少しずつやってみたり、会わなくなっていた旧友に会ってみたりして、うつのために狭まっていた生活が［ひろがる］ようにしていきます。リワークへの参加に、自分なりの意義をみいだして、与えられたリワークという時間を通して、自分なりのものに気づき、学び、やってみるようにすすんでいきます。

この間（平均2か月）に、①さらなる病気の回復、②仕事や学校にもどるための準備（生活リズム、体力、頭の働きの回復）が整っていきます。

運動プログラム

リワーク活動スペース

Step3
ふりかえる
やってみる
まとめる

リワークへ[つながる]ことができた後には、仲間と一緒に、会社であったつらいことや、苦手なことと向き合う作業を進めていきます。働けなくなった(学校へ行けなくなった)状況を[ふりかえる]。そして、そこから次にまた同じような状況になったら、今度はどのようにして乗り越えていくかの手立てを見出します。頭でわかるだけでなく実際にやれるように、疑似職場であるリワーク集団の中で[やってみる]ことが大切です。さらに、リワークで学んだものをいざという時にすぐに使えるように[まとめる]としてリワークを修了します。これらの内容を平均4か月かけて目指します。

リワークへ[つながる]ことで、リワークが仲間のいる安全な居場所と感じられるようになった後に、[ふりかえる]作業をはじめます。調子を崩すきっかけとなった出来事を[ふりかえる]作業は、再発を繰り返している人では特に重要です。再発を予防するための一番重要な情報がそこにはあるからです。しかし、調子を崩すほどにつらかった体験ですので向き合うことは簡単ではありません。何があったのかをありのままにみていけるように(受容)、仲間、担当スタッフ、主治医と一緒に進めていきます。この時、周りの問題ばかりに目を向けるのではなく、自分にみえていない、自分の側の問題にも気づいていくことが大切です。この点の情報を、家族や会社、そしてリワーク活動の中で繰り広げられる対人関係パターンとして集めていきます。リワークの仲間、担当、そして主治医から意見をもらいます。本人のうまくいっていない面も、いくつかの対処や工夫をすることで、やりようがあることをみつけていきます。もちろん、本人の持つ強みや良い点も多く集めていきます。

[ふりかえる]ことで得られた再発予防のための自己理解、対処、工夫は、頭で分かっているだけでは不十分です。実際につかえるように練習しなければ役に立ちません。準備した対処や工夫を、リワークの中で、家族との関係の中で、さらには可能な範囲で会社やその関係者と接触して、実際にためしていきます[やってみる]。この時期「つらいことがあったらチャンスと思おう!リワークで学んだことを応用してみるチャンスです!」、「つらいことや苦痛がなくなるのが治ることではありません、つらいことや苦痛があっても、それに対処できるようになることが治ることです」と言葉をかけあいます。もちろん、職場(や学校)環境の問題が大きい時などには、環境調整を進めてもいきます。

いよいよリワークの終盤、それまでに学んできたものを、実践で無理なく簡単に使える形に[まとめる]作業に取り掛かります。不調時には脳の働きが落ち、エネルギーも低下し、マイナスな考えになりやすくなっています。そんな状態でも取り組めるように、簡単、明瞭で具体的な形に作りこみ、日ごろからの習慣にしておきます。不調時の自分なりのバロメーターをみつけ、早めに気づけるようにしておきます。自分なりの悪循環のパターンと、そこから抜け出す手立てをまとめます。自分なりの標語を作ることもおすすめします。

このような流れで、③不調を繰り返さないための手立ての練習(自己理解、コミュニケーションの改善)が整います(平均4か月)。

以上より、1～2か月の短すぎる利用では、新しい環境や集団のストレスに慣れる前の中途半端で終わり、大切な仲間とつながる安心感や喜びを得られないままとなり、デメリットが多いと考えています。

不調を繰り返さないための手立ての練習には、長年をかけて培ってきた自分なりの考え方や習慣、行動パターンを変容させ、新たな対処法を取り入れていく必要があります。頭でわかるだけではなく、実際に自分のものとして使えるようになるまでには、修練に一定の時間がかかるため、リワーク全体で平均6か月という長い利用期間になっています。

一方で、1年以上の長期利用となると、当初の熱意がどうしてもうすれ、漫然利用となり、仲間のやる気をも落としてしまいます。そのため当院ではリワーク利用の期限を、原則最長で1年間と最初にお伝えして取り組んでもらっています。

復職者の標語例

- □ 仕事に戻り働けることへの感謝
- □ 相手には相手の立場や考えがあり変えられない(思い通りにならない)
- □ どんなに嫌な相手(または仕事や状況)でも、良い部分があるかもしれないので探してみる
- □ つらい時は、60%くらいの力でOK、ペースダウンしても良いんだ

ナイトケアの利用条件

- □ 利用開始より2か月以上経過し、フル参加できて病状的にも安定している方
- □ 復職環境がハードで、時間負荷をかけることが有用と思われる方
- □ 試し出勤中の方
- □ 当院リワークOBの方のフォローアップとしての参加

患者様を支えるご家族が
燃え尽きないように支援します

ナイトケアについて

現状のリワークは、フル参加で週合計30時間の活動(1日6時間×週5日間)となっています。実際の会社常勤として求められる活動は週40時間であり、より時間的負荷を近づけて、復職準備性をさらに高めるためにご利用ください。対象は左記の条件を満たされた希望者です。試し出勤中の方や卒業生の参加も受け付け、実際に復職後に生じる体験についてもみんなで共有し検討します。再発予防のためのさらなるステップアップのコースとしてご利用ください。

リワーク家族会について

当院ではリワークのご利用者様(卒業者も含む)のご家族のため、家族会を3か月毎に開催しています。

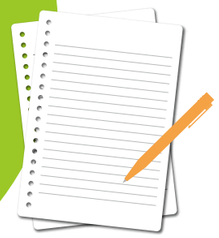
治療では、ご家族の理解とサポートがとても大切です。しかし、患者様を支えるご家族もまた心労や不安、ストレスをためて燃え尽きてしまうことがよくあります。当院家族会の一番の目的は、大切なご家族が燃え尽きないように支援することにあります。そのため、この会を通してご家族が抱える悩みや疑問が少しでも軽減され、ご家族同士で悩みを分かち合い、情報交換の場になればと願っています。あわせて、病気や症状、日ごろの接し方のポイントについて学びます。また、当院リワーク施設の見学やプログラム内容のご紹介を行います。どうぞお気軽にご参加ください。

リワーク個別プログラム

様々なプログラムをその方の状態やニーズにあわせ、組み合わせて行います。より良い回復には「遊び」の要素が大切と、当院では考えています。「遊び」には仲間づくりや人生を楽しんでいくための最高の要素が入っています。この要素を上手に引き出し、取り戻していくことがとても大切と考えています。

生活記録

リワークに参加しだしたら、まず取り組んでもらう課題の1つです。生活リズムを整えていくことだけでも、気分は安定します。まずは今の生活を、書ける範囲で無理なく正直に記録します。担当スタッフと話し合いながら見直して、取り組めるところから少しずつ習慣や行動を変えてみてどうなるかを確めていきます。自分にあった調子の良くなる生活リズムをみつけていきます。生活記録により、自分の状態や行動を客観視することができます。再発予防としても使えます。



オフィスワーク

オフィスワークでは、各自の経過に応じた課題へ自主的に取り組みます。利用を始めたばかりの方では、人の中で過ごすのに慣れることや、無理のないペースで、読書にて病気の理解を進めていくことなどが課題になります。リワークに慣れてきた方では、参加している認知行動療法やACTプログラムのホームワークを行う時間となります。さらには「振り返り」「自己理解」を進めるための時間ともなります。復職が近い方では、リワークのまとめ作業や、各個人の仕事内容に合わせた課題に取り組みます。時間の使い方や、課題がわからずに迷われる方は、スタッフへご相談ください。

リワーク活動スペース

運動プログラム

運動プログラム

リワーク導入時に最初に体験することも多いプログラムです。案外大人が集まって運動する機会は減ってきており（あるいは、うつを契機にはなれてしまったり）、改めて運動することの楽しさや、アナログなゲームのおもしろさを思い出せます。細かなことを考えずに参加してみて、ともに身体を動かしたり話し合ったりするだけで、何となく楽しくなってくるという体験をします。運動を通したコミュニケーションの練習でもあります。

朝活

リワークでは毎朝、100マス計算による脳トレを行っています。1日の始まりに、覚醒度・集中力を上げ、そこから続くプログラムに集中して取り組めるようにとの狙いがあります。また、日々の100マス計算の成績から、頭の働きの回復具合もみえてきます。これは札幌駅前クリニックの取り組みに学ばせてもらいました。

ミーティング ディスカッション

いろいろなテーマを出し合い、参加者でディスカッションします。進行、板書なども参加者の皆さまにしていただきます。会社の会議が苦手な方でも、発言しやすい雰囲気になっており、「自由に意見を述べる」心地良さの体験や、他の方の意見で見方がひろがる体験などをしていきます。

認知行動療法について

“うつ”となって脳が疲れ脳の働きが落ちてくると、「何をしてもうまくいかない」「私はだめだ」「みんなに迷惑をかけている」などの否定的な考え方が強まります。否定的に考え続けることは、現実を、実際以上につらく感じさせ、行動力と気力を低下させます。外に出る、体を動かす、人と会うといった行動の多くがつらく感じられようになり活動が減少します。何もしないでいることは、余計に悩み心配する時間を増やし、気分はいよいよつらくなり、疲労感に圧倒されるようになっていきます。このような「“うつ”の負のスパイラル」が起こり、生活や現実がうまくいかなくなりだしている時に認知行動療法が役立ちます。

認知行動療法では、「⓪つらく困った状況において」、「①それに気づいて一息つき、なるべく冷静になり」、「②現実の状況や自分のコンディションをよく観察して」、「③よくよく考えて」、「④より良い考え方や対処行動を選び実行する」というステップを踏みます。いろんな考え方がある中で、まずは現実の情報をしっかりと集め、感情に流されすぎずにいろんな考え方を冷静に検討し、未来を少しでもよりよくするには今から何ができるかをみつけ、やれることより少しずつ実行していきます。少し面倒ですが、うまくいっていない状況から抜け出していくのには大いに役立ちます。

自動車教習所で運転の仕方を学び、その後は自分一人で運転をしていくように、集団認知行動療法では、仲間と一緒に今の問題の乗り越え方を学び、考え、その後はそのやり方を日々つかい修練しながら、自分で問題を乗り越えていけるようになることを目指します（セルフヘルプ）。

認知行動療法プログラム

当院の集団認知行動療法には、「認知を知ろう」、「認知行動療法グループ」、「ADHDタイプの大人のための時間管理グループ」とがあります（「ACT」や「マインドフルネス」も集団認知行動療法として分類されます）。

「認知を知ろう」は、全4回のだれでも途中からでも自由に参加することのできるグループセッションです。参加メンバーは固定せず、何度でも繰り返し参加できます。当院での認知行動療法の入門編と位置づけ、利用当初の方もご利用になれます。どうぞお気軽にご参加ください。

「認知行動療法グループ」は6～8名の固定した参加メンバーを1グループとして、全12回のグループセッションを行います。途中から入ることはできず、全部を同じメンバーで行うことで、より足並みをそろえて、安心安全に学びを深めていくことができます。メンバー同士での「支え合い」や「学び合い」、それぞれの意見を「伝えあう」といった仲間効果を中心にして、認知行動療法を修得していきます。

「ADHDタイプの大人のための時間管理グループ」は、発案者である臨床心理士の中島美鈴先生ご指導のもと、2018年6月より開始している時間管理スキル練習プログラムです。6～8名の固定した参加メンバーを1グループとして、全8回のグループセッションを行います。「朝いつもバタバタしてしまう」、「夜更かしがやめられない」、「締め切りに間に合わない」、「先延ばし傾向で生活がうまくまわらない」、などの悩みをかかえた方を対象としています。同じ苦手のある仲間と、これまでの苦労や工夫を共有し、時間管理スキルを学び練習て、より自分自身にあった対処法や生き方をみつけ修得していきます。

SADプログラム

2007 年
より当院では
SAD グループ療法
（社会不安障害を克服す
るための集団療法です）を
行ってきました。このグループへ参
加して、人前でのスピーチとあわせて、
他者との交流や会社に近い社交体験をして
いただくことで、協働作業、役割分担、コミュニ
ケーションの練習を行います。目標は、うまくやることで
はありません。むしろ、緊張して、はじをかき、失敗してもらい
ます。そして「人前で完璧にふるまえない自分」を受け容れ、馴ら
し、それでも大丈夫なのだという体験を積み重ねてもらいます。仲間と
一緒に、秘密厳守のルールのもと「社交にとびこむ」勇気をはぐくみ、はじを
かきながら学び、笑い飛ばす練習をしていきます。

マインドフルネスプログラム

マインドフルネスは坐禅をもとに
しためい想法が、アメリカに渡り、末期ガン患
者の痛みの軽減などに有効であることが確かめら
れ、さらにはうつ病の再発を防ぐ手だてとしても実証され
たものです。宗教的な要素を取り除き、“気づき”と“受容”を用
いる優れた治療技法として確立されています。当院では、このプ
ログラムを大切な柱としてとりいれています。一番にはうつ病の
再発予防を目的としていますが、マインドフルネスを継続して
やっていくことは、その人のストレス耐性を高め、人間的成長へ
も寄与していきます。

※マインドフルネスの効果等について詳しくは、日本マインドフルネス学会ホームページ（mindfulness.jp.net/）をご覧ください。

ACTグループ セッションの様子

ACTグループ（アクセプタンス&コミットメントセラピー）

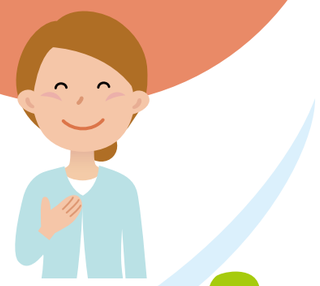
「健康のためにウォーキングを続けたいと思うのだけど、ついおっくうになり三日坊主で続かないでいる」、「家族を大切にしたいと思っているのに、ついかっとなって怒鳴ってしまい、いつも後悔ばかりしている」、「行かなければいけないのに会社に行くのが不安でたまらない」など、皆さんにも、このような経験はありませんか?そうした方がいいと自分でもわかっているのに、なかなか行動できずにいる。ACTでは、そのような場面で、苦痛や不安などの症状と上手に付き合い、それらに邪魔されることなく本当に自分が望む行動をとっていけるように、計画的に少しずつ進めていく方法を修得していきます。ACTは、マインドフルネスと価値、行動活性化のスキルを組み合わせた、おすすめのプログラムです。

アサーション

アサーションは「上手な自己表現」と言われるコミュニケーションスキルです。しっかりと自己主張をしていくことが、うつの予防になることが知られています。しかし、その自己主張にも、大きく攻撃的（感情をぶつける）と、非主張的（思っていても言わない、あわせる）、そしてアサーティブとに分けられます。アサーションでは、相手の意見もしっかり聞きながら、自分の意見もしっかりと伝えていきます。人それぞれに考え方はいろいろ違うものです。多くの場合「どの考えが正しい」というよりも、それぞれの立場では「その考えが正しくみえる」といったことが多く、おかれた状況で見え方や考え方も違ってきます（親と子とで見え方や考え方が違うように）。考え方の違いに、どの考えがより正しいかよりも「いろんな考え方があるしあって良い、だからこそおもしろい」という姿勢で互いの意見の違いを尊重しながらすり合わせていく。そのような練習を進めていきます。

ロールプレイ

ある一場面を切り取って、役になりきって演じることで気づきを深めたり、練習したりするプログラムです。過去の出来事を追体験し、それを見た他の方からの意見を聞くことで、見方、考え方の幅をひろげます。また、立場を入れ替えて演じることで相手の思いに気づく機会にもなります。今後に大切な面談や報告がある時などは、前もっての練習にも用います。



ディベート

ひとつのテーマに対して、肯定派、否定派などそれぞれ異なる考え方に分かれ、ルールに則って論理的に議論を進めていくゲーム形式の競技プログラムです。限られた時間の中で自分サイドの主張の要点を伝える、相手サイドの話しの要点を聞き取る、そしてなるべく冷静に感情に巻き込まれることなく、論理的な主張を繰りひろげて、中立の審判団の支持を得られるように競い合います。自己主張や、感情に飲み込まれずに論理的に考えていく良い練習となります。この構造は認知行動療法にもつながるものです。

活動の様子

リワークの修了

会社による一般的な復職可の判定の基準

- □ 症状が生活や作業に大きな影響がない程度に寛解している
- □ 復職時に想定される作業を行う能力がある
- □ 復職時の作業を行った時に、すぐに症状が再燃しないと想定される
- □ 同僚等への迷惑行為がない

当院でのリワーク修了の判定基準

- □ 2ヶ月以上をフル参加（週 5 日、午前、午後のプログラム参加）できている
- □ 生活リズムが安定している
- □ 就労に必要な集中力が回復している
- □ 就労に必要な体力が戻っている
- □ 病気の回復に伴い、興味関心、意欲がもどり、自尊感情が回復している
- □ 休職になった問題の振り返りを行い、再発予防対策が準備できている
- □ 自分の強みとあわせて問題にも気づけ、自己理解と今後の対処工夫が準備できている
- □ コミュニケーション能力が病前よりも向上している
- □ 復職準備性評価シート、SDS（うつ病評価尺度）、SASS（社会適応評価尺度）、ブルドン抹消検査、バウムテストによる判定

どんなに改善してきている人でも、いざ復職が近づくと少なからず不安になります。その不安を、時にはみんなで話し合います。みんなで共有し、学び、応援しながら、完全に消すことのできない不安といかに過ごすかを、復職前の大切な課題として取り組みます。それまでにリワークで頑張ってきた取り組みを思い出すことが役立つ人もいます。心配しすぎることからはなれ、注意を「今、この瞬間」の目の前に向けなおすことがあっている人もいます。不安、心配を取り除こうともがくのをやめ、むしろ当然のこととして腹をくくる方法があっている人もいます。未来に最悪のシナリオを考えてしまっているのに気づき、最良のシナリオを意識して思い描いて、バランスをとるのがあう人もいます。各自相談しながら、紙に書きながら、行動をおこしながら「今、自分にできること」を選び、取り組んでいかれます。

つきることのない悩みや心配を乗り越え、
あなたの人生を取り戻していくことを
応援します。

MEMO