
4. リワークデイケアにおける個別支援 ～日記を活用した関わりの有効性～

戸田病院 リワークデイケア 高橋絵里花 日高 玲子
近藤 美志 田島 美幸

はじめに

当院リワークデイケアは、平成23年2月に開設された。利用者は開設当初より増え続け、現在平均約15名の方が通所されている。うつ病休職者の復職支援を目的として、集団プログラム（心理教育・集団認知行動療法等）・個別活動（オフィスワーク、PC作業等）・個別面談（週1回30分程度）を併用しプログラムを構成している。一般的にリワークデイケアの通所期間は3～4ヶ月とされ、その間に復職・就労につなげ、その後の再発予防までを目指すことを目的とする。しかし、十分な感情表出や自己の振り返りが苦手な利用者の場合、既存のプログラムでは十分な支援が行き届かないこともある。より個別のニーズに合わせたサービスを提供することを目的に、今回日記を活用した支援を実施したので報告する。

方法

対象者は、参加の様子から感情表出が苦手であると判断した人で、担当したケースのうち、約30%に導入した。日記の方法は自由記述とし、〈普段感じていること〉〈考えていること〉を書き留めてもらうよう伝えた。日記は週1回の面接の前日に提出、担当スタッフがコメントをし、面接の前に返却。コメントは、記述に対して数行記入し、関わりは支持的に、感情表出されている部分や気付きがあった箇所には積極的なフィードバックを行った。

今回は、その中でも特に顕著な変化がみられた1事例を報告し、考察ではそれ以外の方々の効果と今後課題も含め検討する。

事例の紹介

事例（以下A氏とする）は40代後半の男性。診断；大うつ病性障害。多忙により体調を崩してから今回2度目の休職となり、リワークデイケア参加となった。参加時は集団での交流や感情表出が乏しい印象があり、短期に治療関係を構築し内省を促しながら再発予防につなげていくことは困難であると思われた。そこでA氏の傾向を知る手だてとして、日記を導入した。日記は自由記述とし、分量問わず毎日継続して記載してもらった。面談の前日に日記を提出してもらい、治療者がコメント、面談の前に返却した。以下、事例をA氏とし、また個人が特定されないよう、内容は一部改編して記載した。

結果

リワーク在籍期間中、面談は計16回実施、日記は14回提出された。日記に対する具体的な介入については、実例を通して紹介する（以下A氏の記述を「」、Thの記述を〈〉で表記する）。まず面接や日記の中でも感情表現されることが少なかったことから、日記の中で自分に対する気付きがあったことに対して波線を引き、感情面をフィードバックすることを心がけた。実例をあげると、〇月×日、復職時期を検討していた時期にA氏が「自分の今の考えが大丈夫かなと疑問を抱いた……復職しても前と同じようになるのではないかな……」と記述された時、その箇所に波線を引き〈復職の話が具体的になって不安になったんですね〉という風に感情面を明確にして返すように心

がけた。このような介入を繰り返していくと、その後の日記で、「産業医の先生に～と言われてほっとした、少し嬉しかった」とはっきり自分の気持ちをとらえるような記述がみられるようになった。またA氏は休職中の遅刻・欠席が課題とされていたため、“ちょっと辛くても居続ける”ということに慣れていただきたく、体調の変化に気付いたところには積極的に介入をした。例えば、○月×日の日記でA氏が「朝、起きるのが辛い。起きてリワークへ出掛けた。病院に着いたらいくらかすっきりしていた」という記述に対して、＜体調の変化によく気付かれていますね。“気分が晴れないこと”を自覚するのは大事なことです＞と、抑うつ的な気持ちを自覚していること、それでも行動していると少し楽になっていくことへの気づきに対し支持的なフィードバックを行った。このように変化に気づかれた箇所に積極的に支持をしていくと、その後の日記で「朝、気分も体調も今ひとつだと思っていたけど、いつのまにか何かに集中していると、よくなっていることがあった。今日のような感覚を覚えていることも大切」と現状を客観的にとらえられるような記述がみられるようになった。

またA氏は、感情表出や体調について理解する以上にご自分の内面的な面に向き合っていく様子が伺えたので紹介する。A氏は休職に至った要因を、現在の自分の立ち位置が受け入れられなかったことや期待するほどの評価が周囲から得られないと感じたことが、周囲への不満や怒りを募らせ、遅刻・欠勤という形で表現されていたと理解されるようになった。ある程度過去の振り返りがなされるようになってからは、症状と付き合いながら与えられた仕事を日々こなしていくことを目指すということに意識を向け、復職をされた。

なおA氏はリワーク修了後も日記を書くことが習慣化されており、現在も自分の体調や気持ちを振り返る時間として活用され

ている。

このように日記による関わりは、リワークでの参加の様子からは知り得ないA氏の感じ方、受け止め方を知る手立てとなった。結果的にA氏は日記を通して内省を深め、体調や感情の動きをとらえながら休職の要因となった不満や怒りの感情に気づき、病前に得られていた充実感や達成感の満たされなさが不全感となって就労意欲が低下していたことを理解されていくと同時に、そういった自分を受け入れ、症状に合わせて働いていくことの必要性に気づいていかれた。

考察

A氏以外の日記を導入した方々を含め、日記を導入するメリットとしてあげられるのは、自分を客観的にみることができ、また記述した内容を一緒に振り返ることができることで、利用者は自分の悩みについて向き合いやすくなるということが考えられた。また面接ではうかがえない生々しい感情が伝わり、相互理解が進んで関係が深まりやすくなることが考えられた。

一方のデメリットとしては、抑うつ的なときには書くことが負担になること。内省が苦手な人にとっては出来事の羅列にとどまり、何を書いていいのかわからなくなる、考えすぎて書けないという意見もいただいた。

日記をリワークの復職支援の過程で活用することは、普段の集団活動では見ることができない生活場面の様子を知る手掛かりとなり、リワークでの生活の様子と照らし合わせながら支援していけることができると考えられた。

今後の課題としては、支持的な関わりを中心としても、治療者のコメントが大きく影響することを念頭に置き、操作的な介入にならないよう言葉に慎重になる必要があること、またより治療的な介入をする場合には、より患者の課題に合わせた介入の仕方を工夫していくことが必要であると考えられた。

謝辞

本研究を発表するにあたり、まず事例の情報提供に協力してくださったA氏に深謝致します。また論文執筆にあたって、具体的にご指導頂いた近藤美志（外来統轄）師長、日高玲子先生（主任）、田島美幸先生（国立精神神経医療研究センター）に感謝致します。

参考文献

秋山剛（監修）うつ病ワーク研究会（著）：うつ病
リワークプログラムのはじめ方 2009
秋山剛（監修）うつ病ワーク研究会（著）：誰にも
書けなかった復職支援のすべて 2010
うつ病リワーク研究会編：うつ病リワークプログラ
ムの続け方—スタッフのために 2011
