

第4 プログラム後のフォローアップについて

1 OB・OG 交流会

1 目的

①メンバー間の情報交換、②今後のピア活動の促進、③メンバーからのフィードバックの共有（プログラムで学んだことの実践等）とする。

2 対象者

リワーク支援プログラム修了者を対象に年1回（土曜日）実施。平成25年から平成29年までは、修了後2年以内の修了者を対象としていたが、平成30年からはリワーク支援プログラムを開始した平成24年からの修了者全員を対象として実施した。

3 実施方法

①プレプログラム

ラジオ体操・フェイスストレッチ（フルバージョン）

②ミーティング

（5～10名程度のグループで実施。グループ分けは、プログラムに参加した年度以外の修了者とも交流ができるように振り分けを行った）

- ・自己紹介（名前・現在リワーク支援プログラムに参加して役に立っていること）
- ・参加者から申込時に出されたテーマの中から意見交換を行う。

（テーマ例）

- ・リワークを受ける前後で変わったこと
- ・再就職する際に、病気のことをどこまで職場に伝えるか
- ・再発防止に向けて気を付けていること

③グループ内で感想・いいこと日記を発表

④各グループで話し合った内容等を簡単に全体で共有する。

（タイムスケジュール）

時間	内容	担当
8:45	職員集合 会場準備	
9:00	受付開始（名札を渡し、グループを伝える）	
9:30	交流会開始 ・挨拶、スタッフ紹介	
9:35	ラジオ体操・フェイスストレッチ	
9:45	グループワーク ① 自己紹介・近況報告等 ② テーマについてミーティング ③ 今日の感想（全員に一言ずつ発言してもらう）	
11:10	グループごとに発表、スタッフの感想	
11:30	終了	

4 結果

グループの進行はこらば職員が行ったが、参加者が積極的に意見交換を行い、復職・再就職に対する不安や悩みについて、他の参加者がアドバイスを送る場面が多く見られた。同じ休職・離職経験者という「ピア」という立場からの発言は、具体的で他の参加者に行け入れやすい印象であったように感じられる。またアドバイスを送る側の参加者にとっても、自身にとっての「リワーク支援プログラム」の振り返りとなり、さらには「自分の発言・経験が人の役に立っている」という自信回復の機会となったのでないかと考えられる。

(参加者からの発言の一部)

- ・反証とか考えるワークを通した認知のゆがみの改善が一番大きくて、心の中で処理できるようになった。リスト化したり、みんなの意見を言葉で書いたりすることで、それが自分の考えの一部になっていって、俯瞰できるようになった感じ。
- ・「べき」「先・深読み」しないように。気を使い過ぎず、ありのままの自分を出せるようになった。
- ・認知再構成・コラムシート。職場に行くのが不安な時など、不安なことを書き出してみる。苦手な人に対して勝手な思い込みをしているなど自動思考に気づく。
- ・リワークで学んで役に立っている事は、スモールステップ、小さな良いことを振り返ること。前向きに過ごせる。
- ・スモールステップ。大したことないことが大きな課題に感じられる時は、一度に全部やろうとしなくても死なない考える。完璧を捨てて、いついつまでにできることから問題を小分けにして実行する。できていることは評価する。
- ・ラジオ体操はストレッチになっていて良い。いいこと日記は今も付けていて、いいこと日記が自分の思い出づくりになっている。自分でブレーキかけている。みんなで解決しようとするのが良い、ひとりの課題でも他の人のためにもなっていると思った。
- ・リワークで思い出すのはアサーションが印象深い。自他分離、他者優先など。
- ・マインドフルネス、今ここに集中する。将来のことを考えすぎてしまうので役に立っているなと思う。
- ・行動活性化。気分転換に善玉と悪玉があることに気付けたこと。
- ・自分で自分を認めると心が楽になる。少しずつ少しずつ、きっと大丈夫と言い聞かせている。
- ・活動記録表を続けている。調子が悪いと忘れるが忘れた時には別の手帳に記入している。
- ・何もしていないという罪悪感があったが、同じ悩みの人たちに会って自分だけじゃないと思えた。元気が出て何かやってみようと思えた。
- ・役立っているのは、今でも 3 か月に 1 回同じ年度の人たちと会っていること。LINE グループ作成もしていて、悩んだ時にメッセージを送ると励ましや助言がもらえる。

5 年度別参加者数

実施年度	参加対象者	参加者数
平成 25 年度	平成 24 年度修了者 (24 人)	12 人
平成 26 年度	平成 24・25 年度修了者 (50 人)	20 人
平成 27 年度	平成 25・26 年度修了者 (50 人)	17 人
平成 28 年度	平成 26・27 年度修了者 (47 人)	12 人
平成 29 年度	平成 27・28 年度修了者 (44 人)	9 人
平成 30 年度	平成 24～29 年度修了者 (139 人)	18 人
令和元年度	平成 24～令和元年度修了者※ (167 人)	24 人

※令和元年度修了者は第Ⅰ期のみを対象。

2 事後調査シート

1 目的

プログラム修了後 6 ヶ月以内の復職・再就職の状況を把握するために実施した。

2 実施方法

全 24 回を 1 クールとして実施した平成 25 年度から 30 年度の修了者 132 名を対象に、各期終了後 6 ヶ月以降に調査シートを郵送し、返信用封筒にて回収を行った。

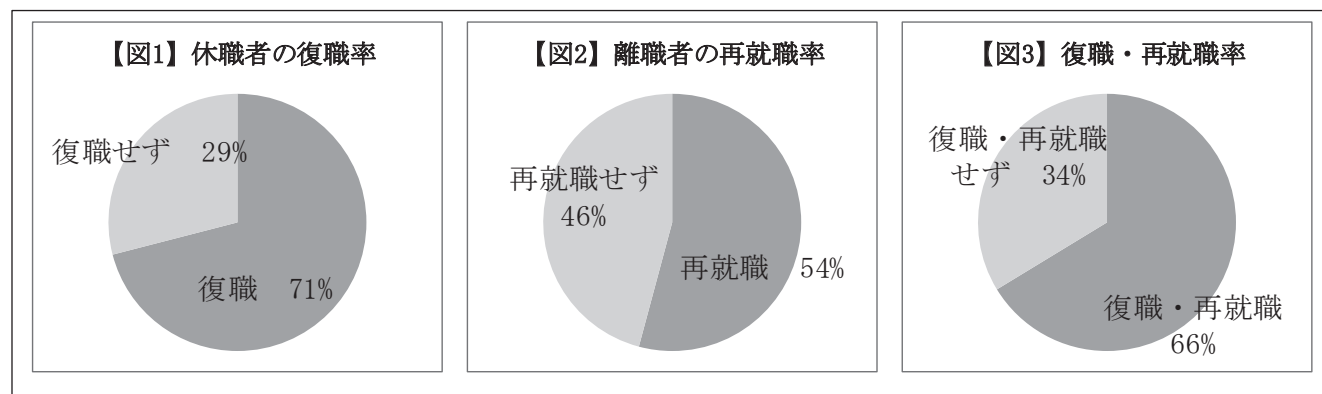
3 結果

回収率は 65%（修了者 132 名中回答者数 86 名）。平成 25～30 年度の修了者において、リワーク支援プログラム修了時点での休職者の復職率は 71%【図 1】、離職者の再就職率は 54%【図 2】、休職・離職者を含めた復職・就職率は 66%【図 3】であった。

※プログラム修了後 6 ヶ月以内に一度でも復職・再就職した場合は、復職・再就職としてカウントした。

【図 1～3】 事後調査シートの結果（プログラム修了後 6 カ月以内の復職・再就職の状況）

※回答者数 86 名



リワーク支援プログラム 事後調査シート

氏名 _____ (男・女) 年代 (20代・30代・40代・50代) _____

(問1～3はプログラム修了時点で休職されていた方への質問です)

問1

プログラム修了後、復職しましたか。あてはまる番号に○を記入してください。(時間短縮勤務・リハビリ出勤も含む)

1. はい
2. いいえ

問2

問1で「はい」と回答された方にお聞きします。

復職した時期など、プログラム修了からこれまでの状況を、記入例を参考に下記の表に記入してください。

(記入例)

H30 年					H31 年
8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月
復職		→	休職		→ 復職

H30 年					H31 年
8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月

問3

問1で「いいえ」と回答された方にお聞きします。

理由は下記のどれにあてはまりますか。あてはまる番号に○を記入してください。(複数回答可)

1. 休職の原因となった精神疾患が改善していない
2. 1. 以外の疾患(身体疾患等)の治療中である
3. 生活リズムが整っていない
4. 主治医から復職について許可が出ていない
5. 職場から復職について許可が出ていない
6. プログラム修了後、退職した
7. その他 ()

(裏面もあります)

(問4～6はプログラム修了時点で離職されていた方への質問です)

問 4

プログラム修了後、再就職しましたか。あてはまる番号に○を記入してください(パート勤務、アルバイト、障害福祉サービス事業所等への通所も含む)

1. はい
2. いいえ

問 5

問4で「はい」と回答された方にお聞きします。

再就職の時期や雇用形態など、プログラム修了からこれまでの状況を、記入例を参考に下記の表に記入してください。

(記入例)

H30 年					H31 年
8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月
デイケア	→	→	再就職	→	

H30 年					H31 年
8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月

問 6

問5で「いいえ」と回答された方にお聞きします。

理由は下記のどれにあてはまりますか。あてはまる番号に○を記入してください。(複数回答可)

1. 離職の原因となった精神疾患が改善していない
2. 1. 以外の疾患(身体疾患等)の治療中である
3. 生活リズムが整っていない
4. 主治医から再就職について許可が出ていない
5. 他のリワーク支援機関(デイケア等)に通っている
6. その他()

◎自由記述欄(近況などご自由にお書き下さい)

ご協力ありがとうございました♪