

第6 リワーク支援プログラム修了後に関する調査

1 目的

「ここらばにおけるリワーク支援プログラムのまとめ」を作成するにあたり、プログラム修了後1年以内の修了者の復職・再就職状況や、プログラムに対する感想や意見を把握することを目的に実施した。

2 実施方法

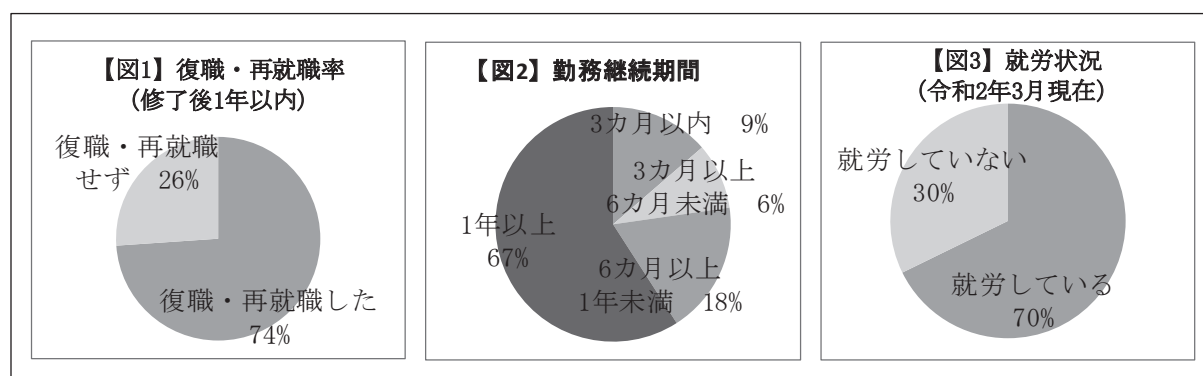
全24回を1クールとして実施した平成25年度から30年度の修了者132名を対象に、調査票を郵送し、返信用封筒にて回収を行った。

3 結果

回収率は34%（修了者132名中回答者数46名）。休職・離職者を含めた復職・再就職率は74%であった【図1】。また復職・再就職後の勤務継続期間に関する質問では、3ヶ月未満は9%、3ヶ月以上6ヶ月未満は6%、6ヶ月以上1年未満18%、1年以上は67%であった【図2】。また就労状況に関する質問では、令和2年3月現在において、7割の修了者が就労していた【図3】。

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

※回答者数 46 名



（その他質問項目及び回答の一部）

問 5

リワーク支援プログラムの内容についてお聞きします。下記のプログラムの内容で、今の（職業）生活で役に立っていると思われるプログラム名とその理由を教えてください。

（心理教育）

- ・すべてのプログラム中、復職後の様々な自身の工夫や基礎知識、ベースになるものであると思われる。
- ・うつ病の状態や症状を客観的にみることができ、自身の状態が今どのあたりなのかを判断することができたから。
- ・病気や障害の理解・不調に気付けるようになり、健康管理の力の一部として活用している。

(アサーティブネス・トレーニング)

- ・自分の気持ちをなるべく殺さずに相手に伝えようとするようになりました。
- ・自分や他者の行動についてバランスよく考察できるようになり、仕事に限らず多くの場面で活かされているように感じる。
- ・I、YOU メッセージを学んだ。「〇〇してよ！」ではなく、「△△してくれると嬉しい」というような伝え方を学び今も活用している。また相手を気遣いながら自分の気持ちを伝える練習も行い、活用している。

(認知再構成)

- ・自分のものの捉え方のクセに気付き、違う視点を持つ訓練ができ、これは今も活かされていると思う。やはりうつ回復の要となるプログラムだと思う。仕事で落ち込む場面の時も、何かほかの捉え方はないかととっさに考えることができるのはリワークの時に何度も練習をしたからだと思う。
- ・自分の状況、特に感情に対してバランスよく向き合うことができ、以前ほどメンタルの症状に左右されなくなってきたと感じる。
- ・認知の仕方がマイナスや思い込みが多いことが分かり、自身の内面(考え方)をうまく修正できたため。

(行動活性化)

- ・気力を無くしてじっとしていると体も弱ってくるので、何でもいから行動して筋力、血流などを弱らせないように、家事・介護・用事・用事・趣味以外も体のためと思えて、全然苦痛ではなくなった。
- ・ストレス発散や気持ちの切り替えができる行動を日ごろから見つけて、必要な時に実行しています。
- ・もやもやと思い悩んでばかりでしたが、動くことで思考も変わることが分かり、「体を動かす」ということにも重きを置くようになりました。軽く歩くだけでも意外とプラスになれたり、歩いている間にいい案が浮かんだりすることもあり、体と心が密接に繋がっているんだなあ実感しています。気分が乗らないときでも、とりあえず何かやってみると思ったよりうまくいくことが多く、私にとっては目からうろこのプログラムでした。

(問題解決技法)

- ・具体的解決方法をたくさん出してみることが役に立っている。
- ・記入することで客観的に見ることができるようになった。
- ・何をするにもまず長所と短所を書き出す習慣ができました。書き出すことで明確にできるし、書いた時点で決められることもあり、解決することが増えました。

(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)

- ・対人関係で難しい、頼む、断るをロールプレイをして今後のヒントをもらえた。
- ・自分の頭だけで考えると取り越し苦労に近い状態になってしまうが、事前練習が本当に復職する際に大きく役立ったため。
- ・一つのことに「こうなんだよね」としか思えないとき、「こう見ることもできるんじゃない」と思うきっかけを作れるようになったと思う。

(ワーク・ライフ・バランス)

- ・オーバーワークにならないようにできている。
- ・バランスを見直して、休みの大切さを学んだ。良かった。
- ・生活にゆとりを持つことができた。やりたいことの実行。

（キャリア・アンカー）

- ・自分の欲求や価値観を整理、再確認することができました。
- ・人を押しのけてまで上に行ったり、上司に気に入られたりとか人を犠牲にして自分の益にするのは合わないと思いました。
- ・仕事に流されて体を壊してしまったので、自分が大切にしたいことを再確認して整理することができた。

（オリジナル病名）

- ・自分の病気について新しい病名「集中力欠乏症」とし、スケジュール表を作成して少しずつ業務ができるようになった。
- ・自己を客観的に分析し言語化することができた。

（プレゼンテーション）

- ・自分がうつになったことが後ろめたくて、一人ではなかなか経過を振り返り分析することができなかったが、人前で発表して自分と向き合うことができた。自分ではなかなか書き進められなかったが、スタッフさんにたくさん励ましていただきました。勇気を出して発表すると、皆さんが「よくがんばってきた」という感じで肯定してくださったので、ずっと認めてあげられなかった自分（自分が弱いからいけないんだ）をやっと自分でも「よくがんばってきた」と肯定してあがられるようになってきた。これは大きい！

（ミーティング）

- ・テーマを話し合う中で、他の人からのアドバイスや意見によって気づきを得ることがあった。
- ・不安に思っていることを話し合えて、安心できた。

（こころば川柳）

- ・最後の方だったので、皆さんの人柄に合わせて面白いなと感じました。スマホに残し、今でもときどき見直しています。
- ・最初は「川柳なんて書けるだろうか」と思っていたが、いざ書いてみると10句以上できあがり、また他の方からも高評価を受け、無理だと思ったことがやってみるとできるものなのだと再認識させていただきました。
- ・ユーモアあふれる個性的な作品を聞くことで、相手の意外な一面や思いを感じとる手段だと思いました。また限られた文字数の中で、簡潔にまとめる技法としてはうってつけなプログラムだと感じたからです。

（マインドフルネス瞑想）

- ・気持ちをリセットするときに深い深呼吸をするようにしています。仕事場について、一呼吸おいてから職場に向かうようにしています。
- ・何も考えない状態を作り出すことで、負のループを抜け出すことができた。プログラム後も意識して続けることができた
- ・勤務時間内で休憩中に一人になる時間を5分くらい作り、心を今に向けた状態を生活習慣とし、悪い自動思考や不安を考えない時間を作り、ストレスを軽減している。

問 6

上記のプログラム以外にも、今の（職業）生活で役に立っていると思われることがあればお書きください。

- （例：活動記録表、いいこと日記、1 分間スピーチ、フェイスストレッチ、ラジオ体操、ここらぼ手帳等）
- ・活動記録表は毎日書いています。ゆっくりする時間、楽しい時間が少ないとき、振り返ってそういう時間を増やすようにしています。
 - ・いいこと日記…生活の中での見落としている「いいこと」に目が行くようになり気持ちが楽になったため。
 - ・人前で話をするのが苦手なので、一分間スピーチもよい練習になった。
 - ・フェイスストレッチ…口角を上げて笑顔の練習をすることが、とても大事だと思っている。「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」まさにその通りと思う。

問 7

リワークを受講したことで感じたご自身の変化があれば教えてください。

- ・相手とうまくやれなかった自分、病気になった自分、休んでいる自分を理解でき、すぐに職場に戻れなくても、人間不信にならず、機会があれば就労可能と思えた。受講せずに退職しなくてよかった。
- ・教えていただいたことは普段の生活では知らずに生きてきたので、こういうカテゴリーの教育を受けていればよかったです。自分の考えがマイナスに向かうときはプラスのことを考えるようにしています。
- ・自分が悪い、自分なんて…、私で申し訳ないという気持ちを少しずつ減らすことができました。
- ・これまでよくよく考えたり、悪い方へ考えたり、頭の中で想像してしまうことが多かったが、それがなくなり気持ちにゆとりができた。
- ・思いつめることの多い性格だったのが、だんだんと「これも私」と自分のことを認めてあげられるようになって、昔よりも楽観的に過ごせているように思えます。人間関係においても、無理をしないことを最優先にできるようになってきました。
- ・いろんな方法でストレスに立ち向かうことができることを学べて、受講前よりも前向きになれたと感じています。

問 9

最後に、現在の近況や、リワーク支援プログラム全体を通してのご意見、ご感想など自由にお書きください。

- ・プログラム受講中は大変お世話になりました。ありがとうございました。病気がやや回復傾向に向かう頃の受講であったので、自分としては決められた時間に決められた場所に行くということ自体が、病気が良くなっているのか否かの判断材料になると思って参加させていただきました。病気について、自分だけで考えているのではない、良い機会を与えていただけたと感謝しています。
- ・同じ悩みのある人は多いと感じました。
- ・リワークに参加したことで気持ちが楽になりました。お友達もできたことも受講した中で得た大きな財産です。支援してくださった職員の皆様本当にありがとうございました。
- ・同期のメンバーとは3カ月に1回のペースで「ここらぼ集会」という名のランチ会を続けています。悩みや不安や希望などを話せて、とてもよい雰囲気です。
- ・プログラム全体を通して言えることだが、これまで物事を色眼鏡に見ていることが多かったが、同じ物

事を多面的に捉えられるようになったと思う。どれもとても良いプログラムでした。ありがとうございました。

- ・認知行動療法は本当に役に立ちました。集団でプログラムを受けて、良い仲間を持つことができました。復職して数年してから、いろいろなことがトータルで考えられるようになったり、転職という大きな決断ができました。今は仕事もとても楽しく充実しています。プログラムが終了することがとても残念ですが、別の形では何か続くことを願っています。本当にありがとうございました。

リワーク支援プログラム修了後に関する調査

お名前 _____

(問 1・2 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、1年以内に復職または再就職しましたか。あてはまる番号に○を記入してください(時間短縮勤務・リハビリ出勤も含む)。

※プログラム修了後、元の会社に復職することなく退職し、1年以内に再就職した方も問 1 にご回答ください。

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。

復職後、どのくらいの期間勤務を継続されましたか。あてはまる番号に○を記入してください(修了後、復職(再就職)・休職(離職)を何度か繰り返している方は、修了後最初の復職(再就職)の期間についてお答えください)。

1. 3 カ月未満
2. 3 カ月以上 6 カ月未満
3. 6 カ月以上 1 年未満
4. 1 年以上

(問 3・4 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 3

プログラム修了後、1年以内に再就職しましたか。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 4

問 4 で「はい」と回答された方にお聞きします。

再就職後、どのくらいの期間勤務を継続されましたか。あてはまる番号に○を記入してください(修了後、再就職・離職を何度か繰り返している方は、修了後最初の再就職の期間についてお答えください)。

1. 3 カ月未満
2. 3 カ月以上 6 カ月未満
3. 6 カ月以上 1 年未満
4. 1 年以上

(裏面もあります)

(問 5～9 は全員への質問です)

問 5

リワーク支援プログラムの内容についてお聞きします。下記のプログラムの内容で、今の（職業）生活で役に立っていると思われるプログラム名とその理由を教えてください。

【プログラム名】 ()

{ }

【プログラム名】 ()

{ }

【プログラム名】 ()

{ }

【実施したプログラム】

心理教育	疾患に関する講義を通し、疾患への理解を深める
アサーティブネス・トレーニング	自分自身の気持ちを率直に表現する方法等について練習する
認知再構成	物事のとらえ方（認知）を見直すことにより気分の改善を図る
行動活性化	行動と気分の関係について見直し、実際に行動することを通して気分の改善を図る
問題解決技法	複数の解決策について長所・短所を比較し、より有効で実行可能な方法を検討する
SST	頼む、断る、交渉する等の対人関係スキルについて、ロールプレイを通して練習する
ワークライフバランス	仕事と生活のバランスを見直すことで、理想的な自分らしい生活とは何かを考える
キャリアアンカー	職業上（キャリア）の選択に迫られた時、ゆずれない欲求や価値観などを再確認する
オリジナル病名 (ここらぼメンタルクリニック)	自身の特性、傾向に病名をつけることで、自分にとってのうつとは何かを考える
プレゼンテーション	自身の疾患の客観的な理解やプログラムで学んだこと等について発表する
ミーティング	復職、再就職にあたって不安に感じていることなどをテーマに話し合いを行う
ここらぼ川柳	プログラムを通して学んだことなどを川柳にまとめ、振り返りを行う
マインドフルネス瞑想	「意図的に」「今この瞬間に」「評価せずに」注意を向けるトレーニングを行う

問 6

上記のプログラム以外にも、今の（職業）生活で役に立っていると思われることがあればお書きください。

（例：活動記録表、いいこと日記、1 分間スピーチ、フェイスストレッチ、ラジオ体操、ここらぼ手帳等）

[]

問 7

リワークを受講したことで感じたご自身の変化があれば教えてください。

[]

問 8

近況についてお聞きします。今現在就労されていますか。あてはまる番号に○を記入してください

1. はい
2. いいえ

問 9

最後に、現在の近況や、リワーク支援プログラム全体を通してのご意見、ご感想など自由にお書きください。

[]

ご協力ありがとうございました♪