

とこらぼ

NAGOYA



こうじんびょういん
紗仁病院デイケア作品

今号の内容

- ②③ ここらぼにおける「リワーク支援プログラム」のまとめ
- ④ PFA 研修／ギャンブル依存症研修を実施しました
- ⑤ コラム「新型コロナウィルス感染症の流行に思う」
- ⑥ リレーでつなごう！地域の支援機関<第17回>「ニコニコハウス鶴里」

ここらぼにおける「リワーク支援プログラム」のまとめ

～うつ病等の方を対象とした集団認知行動療法の実践への発行について

「リワーク支援プログラム」のまとめについて

名古屋市精神保健福祉センターここらぼでは、うつ病等で休職、離職中の方を対象に、平成24年度より認知行動療法をベースとした集団精神療法によるリワーク支援プログラムを実施してきました。

その間、認知行動療法の普及状況を調査する目的で、市内の医療機関及び就労支援機関を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、認知行動療法やリワーク支援プログラムが、市内の医療機関等で受けられる状況が整いつつあると判断し、令和元年度をもってリワーク支援プログラムを終了しました。終了にあたり、これまで実施したプログラムの内容を取りまとめた冊子を作成しましたので、その内容の一部を紹介させていただきます。

リワーク支援プログラムの概要

プログラムは心理教育やアサーティブネス・トレーニング、ソーシャル・スキルズ・トレーニング(SST)、認知再構成など、集団認知行動療法をベースとして、さまざまな内容で構成しています。

また、「うつ病」などの一般的な診断名ではなく、自分らしい病名をつけることで自分の性格や考え方の特徴を知る「オリジナル病名」や、リワークで学んだことや感じたことを川柳で振り返る「ここらぼ川柳」など、当センター独自のプログラムも実施しました。

(1) プログラムの実施回数等

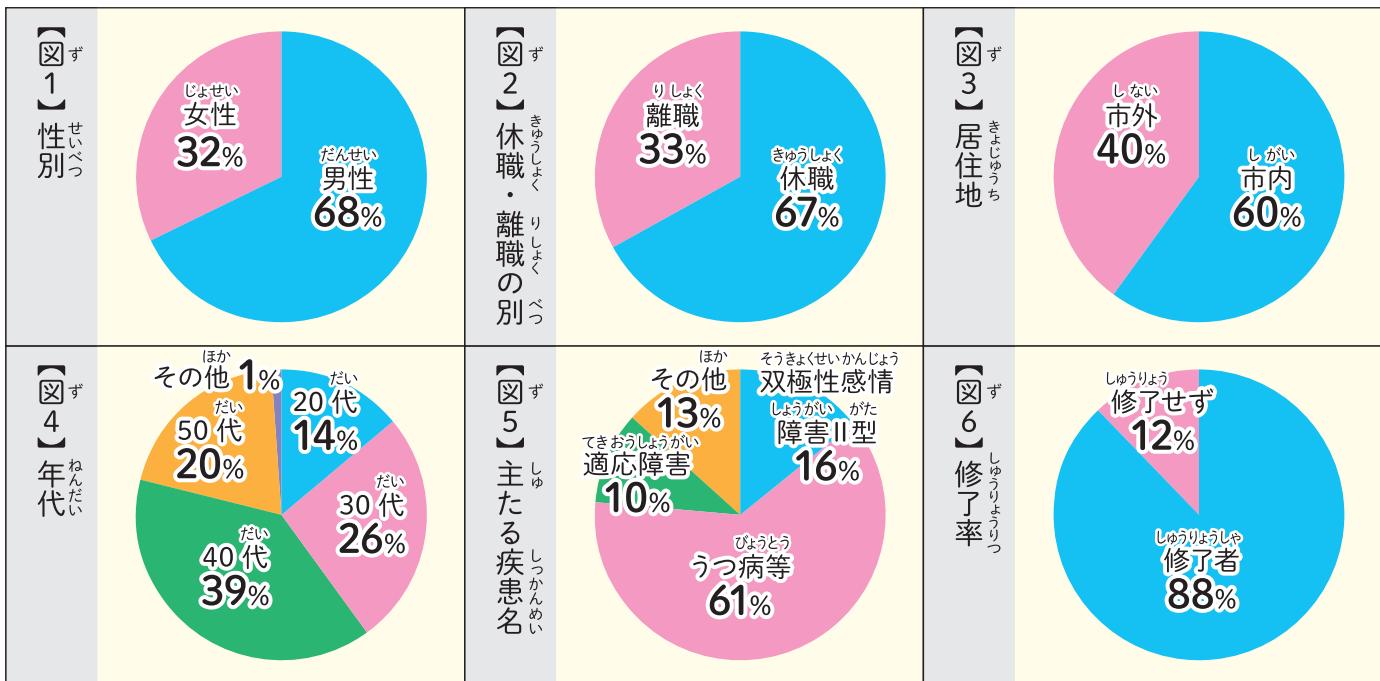
実施回数	1クール全24回を年間3期実施	実施日	毎週水・木曜日
実施時間	午前9時30分～午前11時30分	修了基準	8割以上の出席とし修了者には修了証を配布

(2) プログラムの内容(一部)

心理教育	疾患に関する講義を通じ、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

(3) 参加者の概要

平成24年～令和元年度で参加者の実人員は200名、延べ4,402名がプログラムを利用しました。参加者の概要については右ページの図1～6のとおりです。主たる疾患名はうつ病等が全体の約6割にのぼり、参加者のうち約9割(176名)が修了しています。

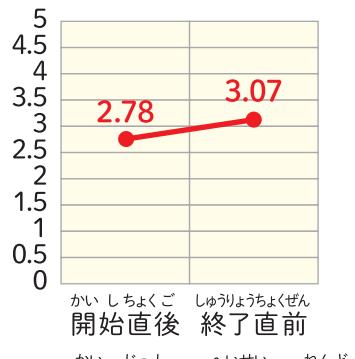


リワーク支援プログラムの効果

プログラム中にうつの状態や職業準備性についての評価を行う検査をいくつか実施しましたので、以下その一部をご紹介します。リワーク開始直後と終了直前を比較すると、多くの参加者でうつ症状が改善する等、リワーク支援プログラムの効果が認められました。

職業準備性評価シート

評価の基準平均評価
1.5 以下： 静養の必要あり
1.5 以上： リワーク準備
2.0 以上： リワーク開始
2.5 以上： 復職検討
3.0 以上： 復職可能



※データは1クール24回で実施した平成25年度から30年度の修了者132名中、検査を全て実施した131名で比較

BDI-II

抑うつの程度を客観的に測る自記式の評価尺度
0-13点： 楽軽症
14-19点： 軽症
20-28点： 中等症
29点以上： 重症



以上の検査に加え、参加時の様子や今後の課題などを含めて、最終日に「評価シート」として参加者の方にお渡しました。このように「見える」形でフィードバックすることで、自身の課題や特徴の振り返りに加えて、主治医や職場などと復職等について話し合う際の客観的な資料の1つになるなど、再発予防の方法としても活用できます。

終わりに

この「まとめ」の内容は市ホームページでも掲載しておりますので、詳しくはそちらをご覧ください。精神医療や精神保健福祉に関わる方のみならず、より多くの方に当センターでの取り組みについて知っていただき、認知行動療法のさらなる普及となれば幸いです。また、「一般社団法人日本うつ病リワーク協会」のホームページでは、うつ病などで休職中の方の復職支援を行う医療機関の一覧を見ることもできますので、参考にしてください。

● PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)研修を実施しました ●

PFAとは、心理的応急処置(サイコロジカル・ファーストエイド)の略称で、危機的な出来事に見舞われて、苦しんだり、助けが必要かもしれない方へ、心理的回復を支えるために行う人道的、支持的、かつ実際的な支援のことです。WHOが中心となって開発したものが広く用いられています。保健センター職員(精神保健福祉相談員、保健師等)が、今後の地域での防災関連の事業において、心の健康の普及啓発活動に取り組めるようになることを目的に、令和2年2月14日(金)に実施しました。

講師は、PFA研修事務局より派遣された外部講師2名です。参加者からは、「ロールプレイや小グループでのディスカッション等記憶に残りやすく理解が深まり、大変役に立つと思った」「普段の業務にもつながる」「ロールプレイで被災者役を演じたことで、支援を受ける側の思いに目に向けることができた」と大変好評でした。本市では、精神障害のある方が地域で安心して自分らしい暮らしができるよう、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進事業」の取り組みを推進しております。PFAは、災害救護の場面での関わりを通じ、精神疾患や精神障害について理解を深める貴重なツールであり、多くの市民の方々にも興味のある内容です。地域で普及できるよう今後も引き続きPFA研修を実施していきたいと考えております。

● ギャンブル依存症研修を実施しました ●

ギャンブルに関するトピックとして、IR推進法(特定複合観光施設区域の整備の推進に関する法律)の成立により、ギャンブルによる問題がさらに顕著になることが懸念されています。そのため、令和元年度は医療機関、公営ギャンブル等の組合や債務問題に取り組む機関、各区保健センター職員・生活保護担当者を対象に、ギャンブルの問題について基本的な概念を学ぶ研修(I部)およびギャンブル問題に付随する借金問題についての研修(II部)の2部制で開催しました。I部では35名、II部では37名の方が参加されました。

I部では、「ギャンブル障害への理解と対応」と題して、こころのホスピタル町田の蒲生裕司先生にご講義頂き、ギャンブル障害全般についてお話し頂きました。II部では、「借金問題への適切な対処法」と題して、稻村厚司法書士事務所の稻村厚氏にご講義頂き、ギャンブル依存に伴う借金問題への対処法ということで、事例を交えてお話し頂きました。I部、II部ともに大変ご好評を頂き研修を終えることができました。

ギャンブル問題について、まだまだ専門治療機関の数が少なく、IR推進法の制定や当センター相談件数も増加している状況も考えますと、今後も引き続き普及啓発に力を入れていく必要があると感じております。当センターにおきましては、「なごやギャンブル障害回復トレーニングプログラム(NAT-G)」も始まり、この地域におけるギャンブル問題の地域連携の核となるよう取り組んでいきたいと考えております。

デイケア
作品
総仁病院



新型コロナウイルス感染症の流行に思う

やすい ただし なご や せいいしん ほけんふくし しょちょう
 安井 穎（名古屋市精神保健福祉センター所長）

2020年は、令和として迎える初の年であり、夏には東京オリンピックの開催も予定され、多くの国民が期待をもって迎えた年でした。ところが、新型コロナウイルスによる感染が全世界的に拡大し、当初とは全く違う雰囲気となってしまいました。もちろん、新たな感染症の流行は今回が初めてというわけではなく、近年でも2003年にSARS、2009年に新型インフルエンザ、2012年にMERSなどの感染拡大がみられました。その中でも、今回の新型コロナウイルスは世界中で感染が拡大し、私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。ウイルス感染により健康を害された方が多数いらっしゃるのはもちろん、身近な方の感染でつらい体験をされたり、未知のウイルスへの不安などから精神面の調子を崩された方もいらっしゃるかと思います。

また、県を越えての移動が制限される、学校が休校になる、様々な業種で営業の縮小が余儀なくされるなど、健康面への直接的な影響だけでなく社会全体に与える影響も大きなものとなりました。感染拡大防止の観点から、いわゆる「三密」を避けるため、様々なことが提唱されました。まず私たち一人ひとりには不要不急の外出の自粛が求められました。飲食店や商業施設などでは営業時間の短縮や営業自粛が行われましたし、様々なイベントが中止や延期になりました。新年度を迎える時期でしたが、学校は休校となり、企業でも出勤時や職場での接触の機会を減らすため在宅勤務が取り入れられるようになるなど、私たちはこれまでとは異なる新しい生活様式を実現する必要に迫られることになりました。そのための一つの手段として急速に利用が進んだものに、インターネットを用いたWebミーティングがあります。

Web授業やWeb会議は新型コロナウイルスの感染拡大以前から行われていたのですが、新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに一気に広がった感があります。これらの方法には、感染のリスクを下げる効果が見込めるのはもちろんですが、それ以外にも効果があると思われます。対面でのコミュニケーションが得意でない方の中には、オンライン授業やWeb会議、SNSを利用した方法であれば、苦手意識を感じずに他者とコミュニケーションが取れるという方もいらっしゃるでしょう。そういう方にとっては、これらの手法は社会参加を促進することにもつながるでしょう。現在すでに、ゲームなど趣味の領域でインターネットを通じて他者との交流の機会を持っていた人にとっても、それが趣味以外のことにも広がれば、様々な理由から人と直接的に接して仕事を行うことに戸惑いを感じる方が、仕事を得る機会を増やすことになるかもしれません。また、在宅勤務によって通勤時間が削減されれば有効に使える時間が増えますし、通勤ラッシュが緩和されることにもなります。こうした変化はワークライフバランスを変えるきっかけなるかもしれません。

もちろん、インターネットを使ったコミュニケーションは良いことばかりではありません。身体を動かすことが減り運動不足になる可能性も考えられますし、オンラインゲームなどへの依存も気になります。また、パソコンやスマホのような機器の操作が苦手という方や、使える環境が整っていないという方もいらっしゃるでしょう。

しかし、もはや私たちはインターネットやスマホを利用しない生活に戻ることはできません。そうであれば、デメリットをできるだけ減らすように工夫しながら、メリットを生かしていくしかありません。名古屋市精神保健福祉センターここらばでもインターネットやスマホの上手な利用の仕方について、依存の問題などに注意しつつ考えていきたいと思います。

ニコニコハウス鶴里



ニコニコハウス鶴里ってどんなところ？

定員40名、日中に障害を持たれた方が活動する事業所です。主に知的障害のある方たちが活動しています。生産活動（はたらくこと）を主体としておりますが、ときどき部署ごとのお楽しみ活動や休日での余暇活動も行っています。また送迎サービスも行っています。



どんなことをしているの？

4つの部署に分かれて活動を行っています。

①パン屋…パン、ラスクなどを作り店頭や区役所などで販売します。ふくらおいしい手作りパンです。

②しぼり屋…所員さんが作った刺繍やプラ版、絞り製品を手作り製品として販売します。最近では手作りマスクが好評です。

③弁当屋…施設やデイサービスの給食づくりや南区障害者基幹相談支援センターへお弁当の販売をしています。

④買い物班…施設やデイサービスの備品、各部署の食材などの買い物を代行しています。また外部への販売や配達などの外出活動も行っています。緑区の鳴海出張所ではグループホームの備品の買い物代行やショートステイの洗濯委託を受けています。



※その他…顔合わせ会、誕生日会、日帰り旅行、忘年会、地域のお祭りなどの行事。

L 利用日と利用時間

利用日：月曜日～金曜日

(祝日、お盆、年末年始はお休みとなります。余暇活動として休日を利用日とすることがあります。)

利用時間：9：30～16：00



次回は、TUTTIさんです。

なごやしせいしんほけんふくし つうしん
名古屋市精神保健福祉センター通信

ここらぼ NAGOYA 27号

ここらぼ NAGOYA



はつこうび ねんがつはつこうなごやしはつこうぶすう
発行日：2020年9月／発行：名古屋市／発行部数：2,900部

へんしゅうたんとうなごやしせいしんほけんふくし
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

〒453-0024

なごやしなかむらくめいらくちょうちようめばんち
名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

tel：052-483-2095

fax：052-483-2029