# 平成30年第5回家族教室「復職支援」について

平成30年7月1日精神保健福祉士 高橋 空美



## 今日のお話

- •自己紹介
- •病気のおさらい
- ■職場復帰後の再発の要因
- リハビリテーション
- -最後に...



#### 自己紹介

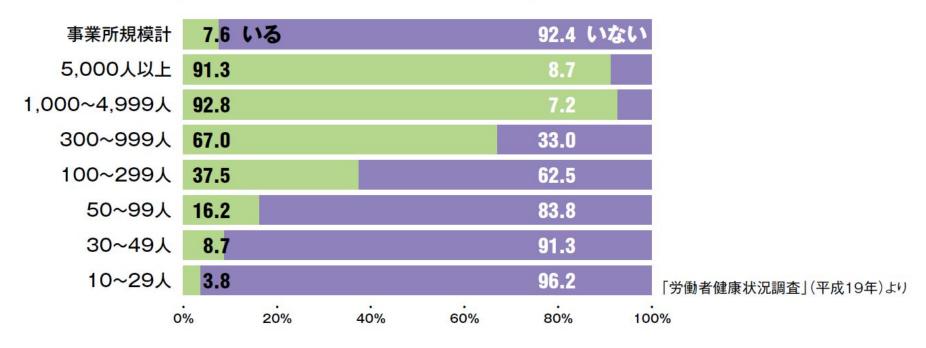
髙橋 空美(たかはし たかみ) ハートクリニック 医療相談室へ入職して9年目。

最近の悩みは...

職場のエアコンが不調で夏を超えられるのか ワールドカップ観戦での寝不足と疲れが続いている









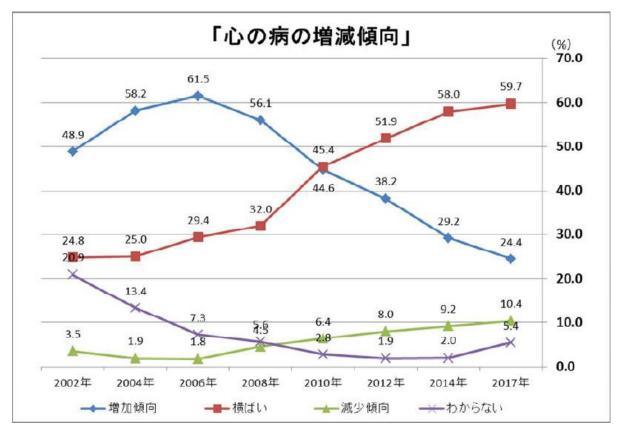




職業性ストレス簡易調査票					1 3.ゆううつだ — 1 4.何をするのも顕倒だ — 1 5.物線に集中できない	-1 -1	2 2 2	3 3 3	4
A あなたの仕事についてうかがいます。 最もあてはまるものに○単付けてください。  1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない。  2. 暗視りに仕事が現場しまれない。  1. 一登場を向からけばならない。  3. 市のし世を集中する必要がある。  5. 高級の知識が知が必要なせずかしい仕事だ。  5. 高級の知識が知が必要なせずかしい仕事だ。  5. 高級の知識が知が必要なせずかしい仕事だ。  5. 自分の十二次代事ができる。  1. 自分の仕事の概率、中り方を除めることができる。  1. 自分の仕事の概率、中り方を除めることができる。  1. 自分の技術や知識を仕事で使うことが少ない。  2. 私の影響との意思くいる場合。  2. 私の影響との意思くいるある。  3. 私の高等と他の必要とはうまが合わない。  4. 私の機能のある。	そうだ・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1・1	まあ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ちがう333333333333333333333333333333333333	55554444444444444444444444444444444444	1 5. 物かに無中でさない 1 6. 気が方面にない 1 7. 仕事が手につかない 1 8. 他にいど地でも 1 9. かたいとができ 2 1 第7 を	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	4 4 4 4 4 4 4 4 4
15. 私の職権の少額収益及が引、2000 よう、私の職権の仲裁職権、機能、振明、温度、換気など)は よくない 16. 仕事の内容は自分にあっている 17. 働きがいのある仕事だ	1 1 1	2 2 2	3 3 3	4 4 4	最もあてはまるものに○を付けてください。 次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか? 1. 上司 2. 戦場処向機	非常に 	かなり 2 2	\$ 少 3 3	全くない 4 4
競もあてはまるものに○を付けてください。  1. 活気がわいてくる  2. 元気がいっぱいだ  3. 生生生きする  4. 窓りを憩じる  5. 内点顔立たしい  6. イライラしている	なかった 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	あった。 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	あしばしば 3 3 3 3 3	あいったも 4 4 4 4 4	3. 配牌者、家族、友人等 あなたが明った時、次の人たちはどのくらい報りになりますか? 1. 田塚の間像 3. 配牌者、家族、友人等 あなたの順人が監督を認知したら、 次の人たちはどのくらいさいてくれますか? 1. 上回 2. 機構の間像 3. 配牌者、家族、友人等	-1 -1 -1 -1 -1 -1	2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3	4 4 4 4 4 4
7. Oピく疲れた 8. ヘとへとだ 9. だるい 10. 気がはつめている 11. 不安だ 12. 落着かない	1 1 1 1 1	2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3	4 4 4 4 4	D あなたの満足度についてうかがいます。 最も当てはまるものに○を付けてください。 1. 仕事に満足だ 2. 家庭生活に満足だ	満 足 1 	海や レ 足 2 2	不満足 3 3	不満足 4







- 2010年メンタルヘルス研究所調べ



健康的な生活を妨げる原因

1位 虚血性心疾患

2位 単極性大うつ病

3位 交通事故

4位 脳血管障害

5位 慢性閉塞性肺疾患〈COPD〉

WHO〈世界保健機関〉の2020年予測



## うつ病の症状【精神症状】

- 気分の落ち込み
- 意欲がなくなる
- ぼんやりすることが増える
- 悲観的に考えること
- □数が減ること
- 外見や服装を気にしなくなる
- ・飲酒量が増えること
- 集中できない・仕事でミスが増える
- 喜んだり楽しんだりできない
- 不安・焦り・イライラ感
- ・無関心になる





# うつ病の症状(身体症状)

- ■頭痛
- 耳鳴り
- 肩こり
- 睡眠障害
- 動悸
- 食欲不振(または過食)
- 腹痛 胃部不快感
- 味覚障害
- ■腰痛
- 下痢 便秘
- 生理不順
- 性欲減退





## 治療が必要

うつ病は…再発しやすい病気 症状による不利益がある

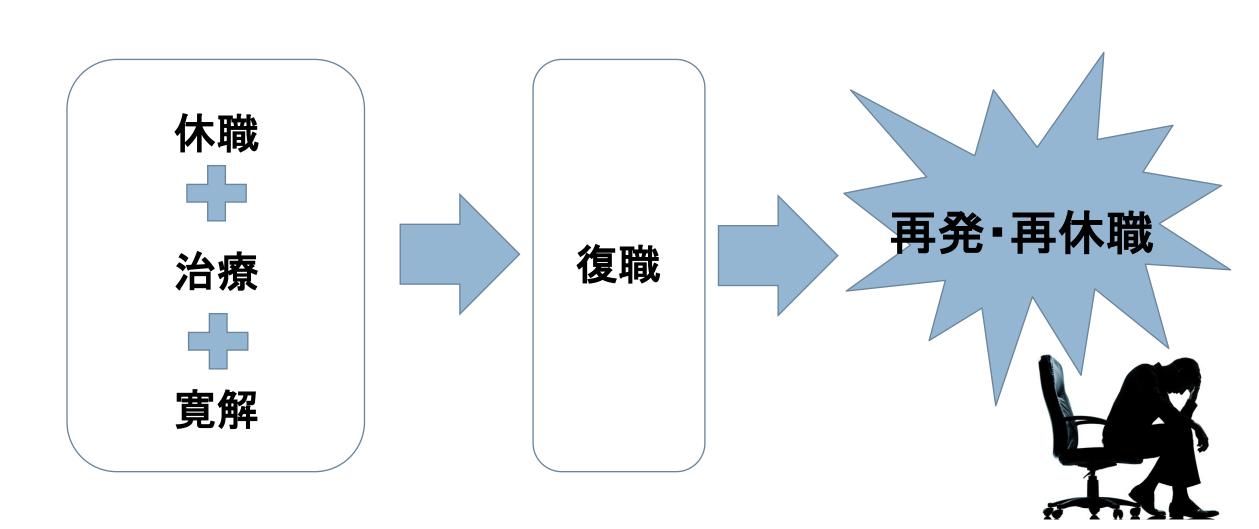
休養

精神療法

薬物治療







産業医の 要求レベル 職場関係者の 要求レベル

多くの患者の 要求レベル 残業可能レベル 通常業務レベル

定型業務レベル

出勤可能レベル

症状警戒レベル 〈日常生活はできる〉



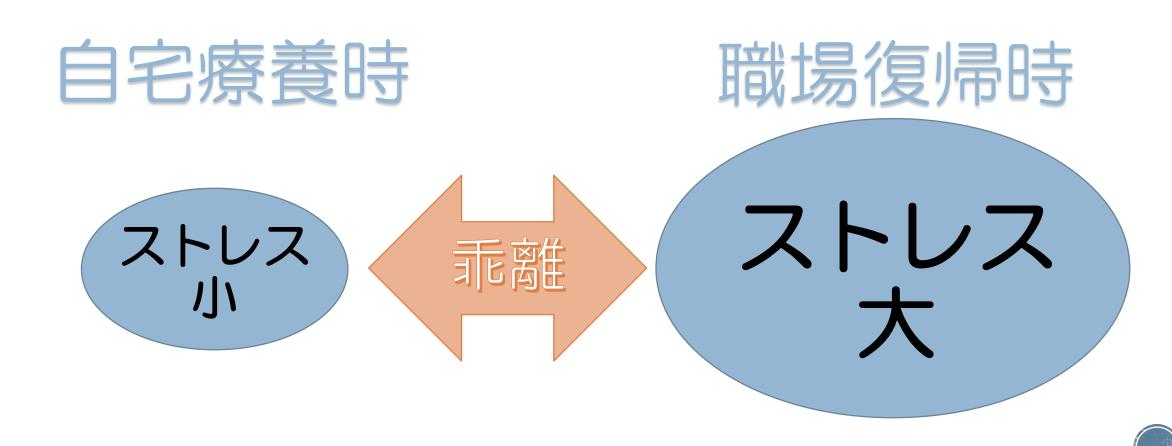
医療者

職場

「復職可能」と判断できる本人の状態

乖強性

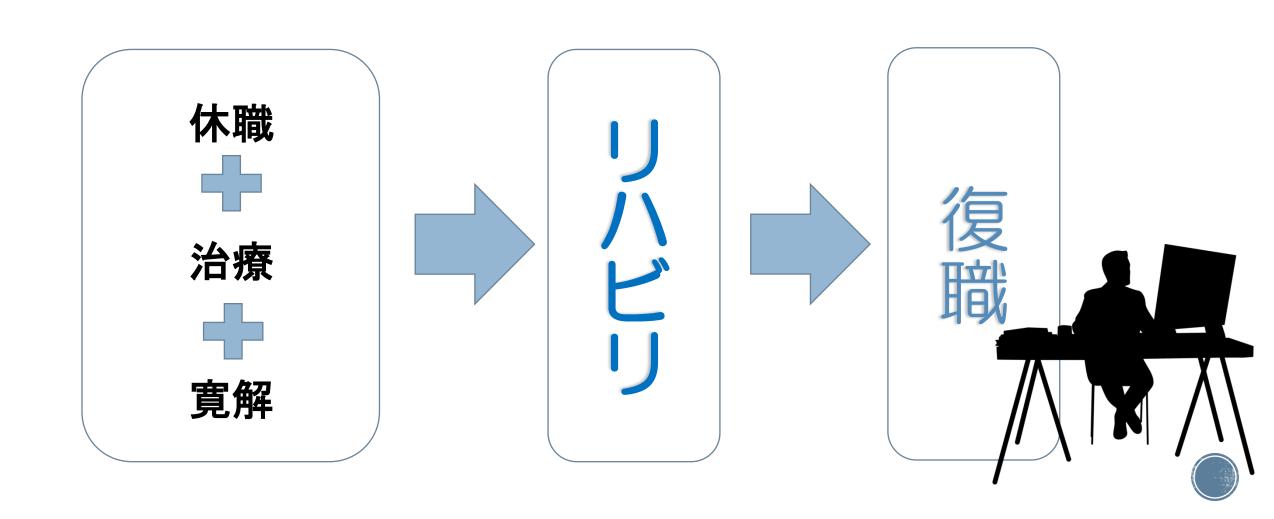
復職時のパフォーマンス







# リハビリが必要



# リハビリとは?

Rehabilitationの意味

Re=再び

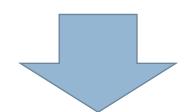
Habilitation 二適合させる

ふさわしくない状態に陥った時にそれを再びふさわしい状態に戻すこと。



#### 元に戻るだけでいいのでしょうか?

元気だった頃の状態に戻るだけでは不十分



元の状態に戻るだけでは 再発する可能性が高いからです!!

## 目指す先は…

感覚を取り戻す

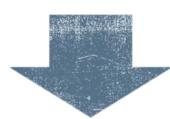
今までの自分を 振り返る

新たな考えや行動 様式を身に付ける



# 目指す先は…

こちら回



再発しないで仕 事を続けること



復職

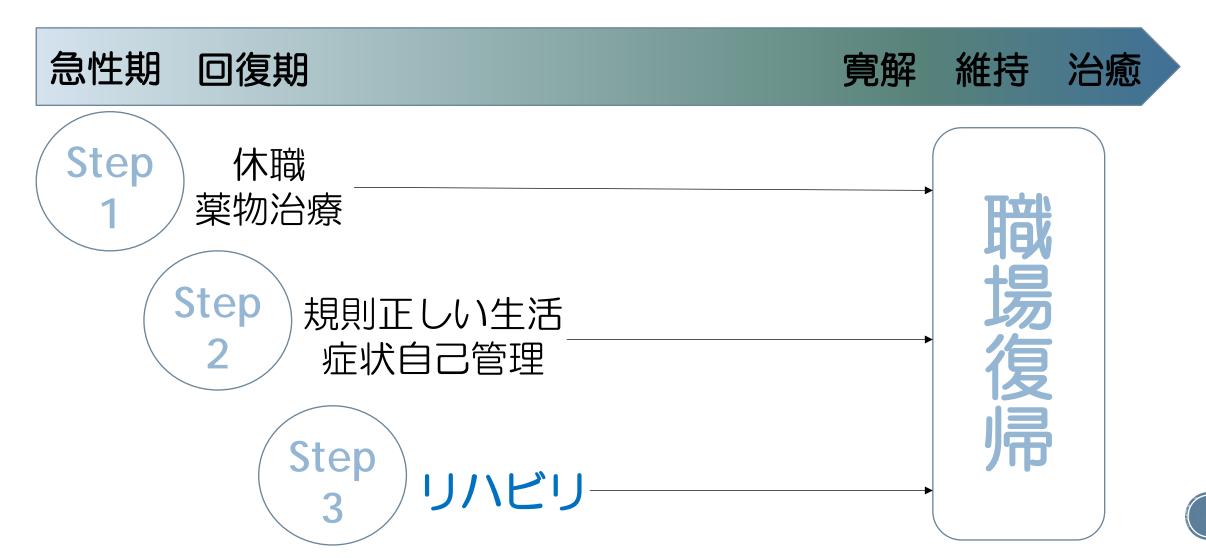
休職

復職

休職



# リハビリとは?



# リハビリ前に…まずは疲労回復

からだもこころもゆっくり休める



# 生活リズム

- ■起床 就寝時間
- ・症状の自己管理
- -服薬管理
- ■基礎体力の回復













## 振り返り

- 病気を発症した経緯について、振り返る
- 元気な時に比べ、何が苦手となっているか振り返る
- •再発予防策
- 自分は、どのような人であるのか?

## 作業能力の改善

- 「応用」体力の回復
- •作業能力の回復
- 「職場」への接近



#### 職場復帰へ具体的な手続き

会社との具体的な打ち合わせ





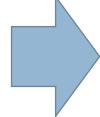
## 職場復帰後

復職~3ヶ月 4ヶ月~6ヶ月 7ヶ月~1年 症状再燃 通勤で精精

# 目指す先は…

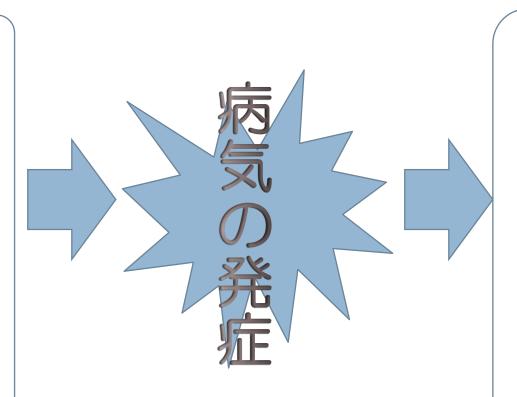




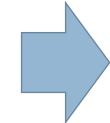




# 目指す先は・・・



・休むことの役割



た乗なたける



#### 目指す先は・・・

大切なのは…

病気によって失われてしまった色々なモノを "新しいカタチ"に取り戻すこと!!!



## リワーク・プログラムの長所

現在、リワークプログラムを 実施する機関が増えています!!



- 「カタチ」を整えやすい
- ●他者との交流が圧倒的に増える仲間がいること
- 似た境遇の仲間に出会える
- 専門家とのやり取りが密になる



# 当院のリワークプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合		開室・集合		開室・集合
9:30~	朝のミーティング		朝のミーティング		朝のミーティング
10:00~	である。		指定課題		認知療法
11:00~	<sup>®</sup> SE		⊗ ちょこっとリハ		健康教室
12:00~	お昼休み		お昼休み		お昼休み
13:00~	゚゙゚゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゚゚ゔゔ゚゚゙゚゙゙゙゙゚ゔゔ゚゚゙゚゙゙゙゙゚ゔゔ゚゚゙゚゙゙゙゙゚ゔゔ゚゚゙゚゙゙゙゚ゔゔ゚゚゚゙゚゙゚ゔゔ゚゚゚゙゙゙゙゙゙		ものづくの活動		⊗ (最終)
14:00~	<sup>∞</sup> #7{2\77{\y3=\y7		り活動		SST- (最終週は休み)
15:00~	1日の振り返り		1日の振り返り		1日の振り返り
15:30~	<sup>⊕</sup> 就労MTG		トモつく		ூ 復職準備ミーティング ②
16:30	閉室		閉室		閉室

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:20	開室・集合		開室・集合	開室・集合	開室・集合
9:30~	朝のミーティング		朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング
10:00~	**** 復職準備ミーティング*** ①		指定課題	⊕ リラクセーション	認知療法
11:00~	® SE		<sup>⊗</sup> ちょこっとリハ	⊕ 認知療法 (最終週は休み)	健康教室
12:00~	お昼休み		お昼休み	お昼休み	お昼休み
13:00~	<sup>⊕⊗®</sup> なごみ		ものづくの活動	授業	S S S S S S NUVN
14:00~	<sup>™</sup> #71377193277		/の活動	<sup>®</sup> SST	最終週は休み)
15:00~	1日の振り返り		1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り
15:30~	<sup>⊕</sup> 就労MTG		トモつく	⊕ 仏像に挑戦 JAPANに挑戦 馬学に挑戦 おもてなしに挑戦	**** 復職準備ミディソグ**** ②
16:30	閉室		閉室	閉室	閉室

利用開始1ヶ月目

利用開始2ヶ月目



## 当院のリワークプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
9:20	開室・集合	開室・集合	開室・集合	開室・集合	開室・集合	
9:30~	朝のミーティング	●朝のミーティング	朝のミーティング	朝のミーティング	●朝のミーティング	
10:00~	● 復職準備ミーティング ①	指定課題	指定課題	⊕ リラクセーション	☆ 認知療法	
11:00~	<sup>®</sup> SE	解決くん	<sup>∞</sup> ちょこっとリハ	⑦ 認知療法 (最終週は休み)	健康教室	
12:00~	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み	お昼休み	
13:00~	⇔∞でです	⊗ 脳トレ	** <b>IDOTI</b>	授業	<ul><li>○ 最終週は休み:</li><li>○ またい (最終週は休み:</li></ul>	
14:00~	<sup>™</sup> #7-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17-17	⊗ 週替わりで 病気の勉強	ものづくの活動	<sup>⊕</sup> SST	最終週は休み)	
15:00~	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り	1日の振り返り	
15:30~	<sup>⊕</sup> 就労MTG	◎◎ 喫茶たいむ	→ トモつく	<ul><li>⊕ 仏像に挑戦 JAPANに挑戦 馬学に挑戦 おもてなしに挑戦</li></ul>	<sup>⊕</sup> 復職準備ミーティング ②	
16:30	閉室	閉室	閉室	閉室	閉室	

利用開始3ヶ月目

〈対象者〉 休職中の方 うつ病やうつ状態の方

〈費用〉 自立支援医療制度利用時 ¥710 健康保険のみ利用時 ¥2130



## 当院のリワークプログラム

リワークプログラム 参加者募集中!!!

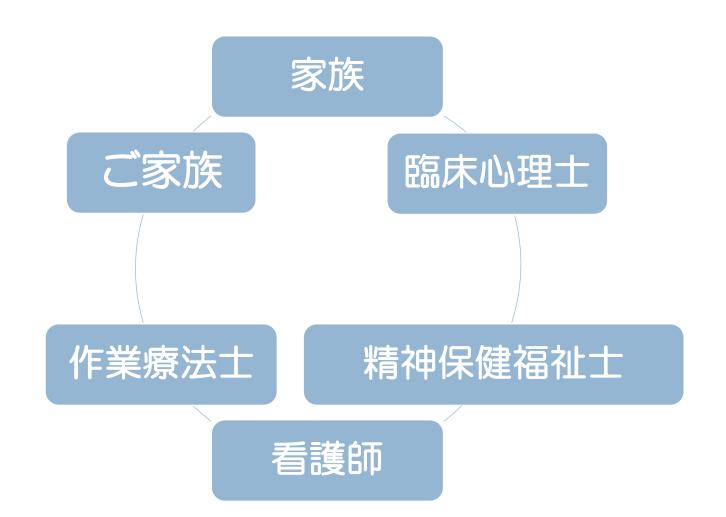
次期プログラムは 9月10日~11月30日

ご興味のある方は、 医療相談室まで… 0120 - 313 - 888





## 復職を支える支援者は…?





#### サポートにはご家族の力は欠かせません!

大切なのは…

"復職したい"という思いをサポートしていくこと!!!

- ■病気を理解すること
- •心身ともに健康でいること





# ご清聴ありがとうございました。

次回の家族教室は、平成30年9月2日(日)です。



16:00~ ご家族の話し合い17:00~ セミナー 「ストレス」について

