

## <実践報告>

# 復職支援プログラムSPICEフォローアッププログラムの取り組み

上田 和希・中富 康仁

Kazuki Ueda・Yasuhito Nakatomi

ナカトミファティーグケアクリニック

キーワード：リワーク，フォローアップ，生活習慣，セルフモニタリング，再発予防

## I. はじめに

企業にとって、うつ病などメンタルヘルス疾患を抱える労働者の就労状況で問題になるのが、休復職を繰り返すケースである。厚生労働省研究班の報告によると、復職後2年間は再発リスクが高く、復職後のケアやフォローアップの必要性を指摘している<sup>1)</sup>。これに応えるべく、近年は休職者の職場復帰に際しリワーク施設の活用が増えている。リワーク施設では、メンタルヘルス疾患で休職中の方の復職準備性を高め、復職後の就労継続と再発予防を目指したプログラムを提供している。当院でも、平成27年5月より関西福祉科学大学EAP研究所との共同運営で、復職支援プログラムSPICEの提供を開始した。SPICEはこれまで関西福祉科学大学EAP研究所が医療法人あけぼの会と共同で実施されていた事業を、平成27年4月の関西福祉科学大学EAP研究所移転に伴い、院内にて引き継いだもので、3年目を迎えている。

うつ病患者の予後に関する研究では、抑うつ気分や意欲低下などの主症状は改善しても、睡眠障害や易疲労などの周辺症状が残存するために、復職後に再燃や再発をきたすケースについて注目が集まっている<sup>2)</sup>。元来、うつ病患者において睡眠障害を抱えているケース

は50-90%と高く<sup>2)</sup>、とくに睡眠障害が残遺している場合においては、予後に悪影響を及ぼすことが指摘されている<sup>3)</sup>。そのため、職場復帰に際しては主症状の改善だけでなく、睡眠障害などの周辺症状の改善も含め適切な復職時期の判断が重要となる。SPICEにおいても、睡眠リズムの改善に重点を置いたプログラムを実施しており、睡眠状態を客観的に評価できるActi Watch Spectrum Plus（フィリップス・レスピロニクス合同会社）を活用したプログラムを提供している<sup>4)</sup>。実際に、多くのリワーク参加者はプログラムを通し復職までに睡眠の質が改善していくが、十分回復しないまま復職されることも少なくなく、再燃・再発のリスクが残るケースが散見される。そのためSPICEとしても、復職後の再発防止においても、復職後のフォローが重要であると日々感じている。平成28年度より開始した、SPICE修了者に対する、就労継続を目的としたフォローアッププログラムの提供において<sup>5)</sup>、平成29年9月からは、特にストレスのかかりやすい復職直後3カ月間の方に重点を置いたプログラムを開始した。このプログラムでは、復職時に睡眠問題を抱えると症状再燃の可能性が高まることを鑑み、睡眠リズムや生活リズムの維持・向上を目指したプログラム構成とした。本稿ではその取り組み内容について、

特に睡眠・生活リズムのセルフモニタリングの工夫に焦点をあて報告する。

## II. 復職後3ヶ月間限定フォローアッププログラムの概要

### 1. プログラムの目的

再発リスク低減のための復職後の睡眠リズム・生活リズムの維持・向上を目的とした。

### 2. 実施日

月1回、土曜日の10:00～13:00。平成29年9月～11月の間に計3回実施した。

### 3. 参加対象者

復職後3ヶ月以内のSPICE修了者で、就労継続ができている者。復職月の翌月から本プログラムを利用開始された場合、同一者につき最大3回まで受講可能。平成29年9月から11月まで、計3回実施し、参加延べ人数は9名であった（重複含む）。

### 4. 睡眠リズム・生活リズムの評価

参加者自身が自ら課題を見つけ出し、改善策の検討がしやすくなるよう、できる限り数値などの客観的な指標に変換して評価ができるよう工夫を行った。

SPICE参加中に記録していた自記式の生活日誌に復職後も継続して記録し、本プログラム時に持参させ、当日、記録してきた生活日誌を見ながら以下について各自まとめた。①参加者個人が目標としている平日の就寝時間と起床時間、朝食の時間、出勤時間を書き出し、記録上の就寝時間と起床時間、朝食の時間、出勤時間と目標時間との一致率を算出した。また、休日の起床・就寝時間が平日の起床・就寝時間とずれた日が何割あったかも算出した。これら算出された数値を参考に改善が必要と自己判断

した参加者は、生活リズムのずれの原因を書き出した。その他にも、②出勤率、③パフォーマンス、④眠気・疲労、などについて評価し、⑤次回までの生活リズムの目標と、目標達成のための工夫についても書き出した。これらを参加者一人一人が他参加者の前で発表し、現状の確認と改善の工夫についてスタッフや他の参加者と話し合った。

## III. プログラム参加者の睡眠リズム・生活リズムの実際

### 1. 睡眠・生活リズムの実際

参加者自身が理想と考える平日の起床時間と実際の平日の起床時間の一致率は、41%～100%の間で推移しており、平均84.8%であった。参加者自身が理想と考える平日の就寝時間と実際の平日の就寝時間との一致率は、0%～100%で推移しており、平均67.8%であった。また、休日の起床時間が平日の起床時間と一致しなかった割合は、0%～100%で推移しており、平均55.7%であった。平日と休日の起床時間が一致していた参加者を除いた参加者の平日と休日の起床時間のずれ幅は、0.4時間～4時間の間で推移しており、平均1.68時間であった。休日の就寝時間が平日の就寝時間と一致しなかった割合は、0%～100%の間で推移しており、平均42.5%であった。平日と休日の就寝時間が一致していた参加者を除いた参加者の平日と休日の就寝時間のずれ幅は0.2時間～2時間の間で推移しており、平均0.8時間であった。

### 2. 参加者の反応

本プログラム終了時にアンケートへの回答を依頼した。アンケートから本プログラムに対する参加者の反応をいくつか紹介する。講座の難易度については、「やや難しか

った」が9人中1人で、「ちょうど良かった」が9人中8人であった。「講座をどの程度理解できましたか？」という質問に対しては、「十分理解できた」が9人中6人、「概ね理解できた」が9人中3人であった。「講座の内容は、あなたの生活に役立つと思いますか？」という質問に対しては、「とても役立つと思う」が9人中7人、「まあ役立つと思う」が9人中2人であった。「今回の講座で学んだことは、自分で取り組みそうですか？」という質問に対しては、「取り組めると思う」が9人中6人、「概ね取り組めると思う」が9人中3人であった。

「自由記述」の一部を紹介する。「振り返りをする時間があると、忘れていた事を思い出す事が出来たので良かった」「生活リズムの大事さを改めて認識した」「前回よりも出勤率が良くなっていたので、次回も目標に向かって頑張る」「今後の自分の生活の仕方などを考えるいい機会になった」などであった。

### Ⅲ. 考察

今回のプログラムでは、起床・就寝・朝食・出勤時間において、参加者自身の目標と実際の時間の一致率が全て100%となる参加者はいなかった。平日の起床時間は出勤時間が決まっていることから大きくずれ込むことは少ないが、平日の就寝時間は気晴らし行動や勤務の負荷によって寝付けないなどの理由から遅くなっていた。平日の起床時間は大きく変わりにくい、実際の就寝時間が遅くなるため、結果的に睡眠時間が短くなっている参加者も見られた。このような傾向を持つ参加者は、結果として平日と休日の睡眠リズムのズレが大きくなる傾向にあり、特に休日の起床時間が平日に比べて遅くなる傾向から睡眠リズムを一定に保ちにくいようであった。睡眠リズムの乱れが慢性化していくことは、うつ

病の再燃・再発につながる恐れがあるため、できる限り早い対処が望まれる。今回のプログラム参加者がプログラム中に述べていた感想からは、睡眠・生活リズムをセルフモニタリングすることで、生活の中のストレスの存在に気づくきっかけの一つとしても役立つことが期待でき、ひいては積極的なストレスコーピングのきっかけとなることも期待された。

本プログラムの再発予防への効果に関する検討は今後の課題であるが、少なくとも参加者の感想からは、復職直後のフォローの必要性を窺うことができた。今後も再燃や再発による休復職の反復を低減できるためのプログラムの開発、提供を続けていきたいと考えている。

### 引用・参考文献

- 1) 労災疾病臨床研究事業費補助金主治医と産業医の連携に関する有効な手法の提案に関する研究：平成28年度総括・分担研究報告書 横山和仁 (2017)
- 2) Tsuno N1, Besset A, Ritchie K. : Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*, 66(10) : 1254-69, 2005.
- 3) Cho HJ, Lavretsky H, Olmstead R, Levin MJ, Oxman MN, Irwin MR. : Sleep disturbance and depression recurrence in community-dwelling older adults : a prospective study. *Am J Psychiatry*, 165(12) : 1543-50, 2008.
- 4) 山本春香, 上田和希, 中富康仁 : 復職支援プログラム「SPICE」において睡眠の客観的評価が復職準備性を高めるために効果的に作用した症例, 関西福祉科学大学EAP研究所紀要, 11 : 43-51, 2017.
- 5) 西田愉架 : 平成28年度復職支援プログラムSPICE実施状況, 関西福祉科学大学EAP研究所紀要, 11, 71-74, 2017