

<テーマ原稿>

EAP研究所に期待すること

平田 まり

Mari Hirata

関西福祉科学大学EAP研究所

EAP研究所では復職支援プログラム「SPICE」をうつ病などで休職した人に提供している。職場復帰が可能かの判定の目安として、本人に職場復帰の意欲がある、症状が回復しているという以外に、睡眠覚醒のリズムが整っている、業務に必要な作業ができる、通勤や就労が可能な体力がある、などがあげられている¹⁾。休職者自身の努力だけでこのような状態にもっていくことは容易ではない。SPICEでは休職者の居場所を設け、そこでスタッフが生活習慣チェックを行い、作業療法やワークエクササイズによって作業能力が改善するような支援を行っている。その結果多くの方が復職しておられる。SPICEが広く知られ職場復帰される方が益々増えることを願っている。

またSPICEでは認知行動療法やコミュニケーションワークを実施している。利用者の方によると、休職にいたった原因は長時間労働や上司等との人間関係のトラブルという職場要因が多いが、他人に頼むことができなくて仕事を抱え込みがちになるなど状況や出来事に対して抑うつ的になりやすい考えの癖があるという個人的要因も絡んでいる。職場復帰後の再発予防のためには自分の認知の癖に気が付き、職場の人に自分の思いを伝えて周囲の援助も受け入れることができるようなコミュニケーション力をつけるトレーニングが役立つ。修了時の利用者の振り返りでも好評であるが、何度か見学させてもらった筆者の

体験からも休職者でなくてもストレスを上手にマネジメントしたり、職場のコミュニケーションづくりに大いに役立つものである。一般の人を対象にしても一次予防のメンタルヘルス教育として是非行ってほしい。

そしてSPICEでの筆者の担当は「復職できる体力づくり」というテーマで、睡眠・休養、栄養・食事、運動・身体活動についての情報を提供するヘルスマネジメントである。これらのテーマについてはEAP研究所以外でも働く人々を対象にして話す機会があるが、「聞く」のはたやすいが「行う」のは難しい、というのが実感である。良い睡眠をとるには就寝数時間前に夕食をとり、入浴は1, 2時間前に済ませ、寝る前はストレッチなどで副交感神経優位にする、そして栄養バランスの良い食事をとって身体活動を活発に……と健康的な生活習慣にするには働くことも含めたトータルの行動変容が必要である。時間的余裕がある休職中はできても職場復帰すると継続は容易ではないであろうが、ヘルスマネジメントが生活を見直すきっかけになって長い人生を健康に過ごせるようになれば、と願って行っている。あと運動や食事について体や手を動かしながら実践的に学べる場があれば、というのが担当者の願いである。SPICEからEAP研究所の活動が一層発展していくことを期待している。

文献

- 1) 石崎潤子, 本多伸芳 (2008) . 職場復帰
上島国利 (編) 働く人のうつ病 中山書店,
159-182.