

メンタルヘルスとリワーク

うつ病治療と復職支援を考える

トップページ > リワーク医療機関に聞く > リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

文字の大きさ あ あ あ

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.19 湖南クリニック 院長 榎林理一郎 氏

国内最大の湖、琵琶湖をはじめとする豊富な水源を持ち、古くから東海道と中山道、北国街道を繋ぐ交通の要所として地理的条件に恵まれた滋賀県。それゆえ大手企業の工場が多数立地し、日本一、製造業が多い県としても知られている。

この自然豊かな地に開設された湖南クリニックは、2009年6月より、県内でも数少ないリワーク施設「リワーク・サポート こなん」を開所すると共に、思春期の子どもの精神療法や家族療法、カウンセリングを行う「子どもと親の相談室 カウンセリングルーム こなん」も併設。院長の榎林理一郎氏は、大津市における自殺・うつ病予防を目的とした一般医と精神科医のネットワーク「大津G-Pネット（General Physician-Psychiatrist Net-work）」の立ち上げにも尽力されてきた。

施設開設から2年を経たリワーク・プログラムの現状や成果、製造業が多い滋賀における今後のリワークのあり方などについて、お聞きした。

（21世紀医療フォーラム取材班 但本結子 文責:日経B P社日経B P net編集プロデューサー 阪田英也）



榎林理一郎（ならばやし・りいちろう）氏
1976年、北海道大学医学部卒業後、同大付属病院にて研修。1977年、奈良県立医科大学精神科助手を経て、1980年、滋賀県大津市にて湖南クリニック開設。同年、開設された湖南病院の非常勤医も務め、現在、「医療法人周行会」湖南病院の地域支援部門担当理事を兼務。「医療法人湖南クリニック」理事長、院長。滋賀県精神神経科医会会長。労働衛生コンサルタント、精神保健指定期。2001年～2007年、日本家族研究・家族療法学会会長。厚労省「ひきこもり研究班」に参加し、2001年の「ひきこもりへの対応ガイドライン（暫定版）」、2003年発表の「ひきこもりへの対応ガイドライン（最終版）」の作成にも関わる。

職場復帰までにワンクッション置く「ならし勤務」などの導入を

うつ病が社会問題となって久しいですが、「現代型うつ病」と呼ばれる新しいタイプも含め、うつ病が急増しています。不況や労働環境の悪化などが指摘されていますが、榎林先生はこれについてどのようにお考えでしょうか。

榎林 確かにうつ病は増えていますが、それが全て「現代型うつ病」なのかと言うと、そうでもないと考えています。若い人のうつ病は、しばしば職場でのストレスが要因となって発症します。仕事には行けないけれど、遊びに出ると元気、それでも基本的な症状としては“うつ状態”というタイプの方が増えているようです。

また、職場のストレスが発症要因となるうつ病の場合、治ったと思っても、そ

シンポジウム
**メンタルヘルスとリワーク
2011 東京**

プログラム・お申し込みはこちら▶

2011年12月11日(日)開催

入場無料

21世紀医療フォーラム特番
被災者の方々へのお役立ち情報 掲示板

2011.09.06

「うつ病になってよかった！」生き方を見直すきっかけを与えてくれた神様からの3ヵ月

2011.07.19

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.12

人とのコミュニケーションがリワーク最大のメリット

2011.06.14

デイクアだからこそわかる患者の心と体の様子 広がるリワーク・プログラムの可能性

2011.05.24

企業との連携で不適応状態あるいは不適応状況を根絶

2011.05.17

患者本人の体験的理解が欠かせないリワーク・プログラム

2011.04.26

産業界はうつ病への理解を、精神科医は社会との接点を。両者の連携で、一人でも多くのリワーク成功例をつくる

2011.04.05

患者の人生を診なければ病気はわからない。病気は人生のほんの一部だから

2011.03.22

チーム医療がうつ病の治療とリワーク成功を導く

2011.03.08

「キャリアカウンセリング」の視点と、家族の協力・理解なしに、うつ病リワークはありえない

このカテゴリ記事一覧を見る



2011.09.09 | シンポジウム **NEW**
シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク 2011 東京」開催のお知らせ

のストレス要因となる職場に戻れば、いずれまた再発するリスクがあります。何度も再発することで自信を失い、仕事を続けることもできなくなり、やがて失職してしまう人も少なくありません。また、うつ病にしばしば伴う不眠などの身体症状を呈していても、自分ではうつ病とは気づかず、医療機関を受診しない方も多く、中にはうつ病が悪化して自殺に至る人もいます。

こうしたストレス増加の原因は不況に加えて、IT化や人員削減などで業務密度が高くなり、1人あたりの負担が増えていることによると考えられます。本人を取り巻く仲間や上司、職場にも余裕がなく、メンタルに不調となった人を受け止める余裕がありません。

それでも、最近では、大企業を中心に支援体制が整備され、復職に対しても手厚くなってきています。例えば、以前と比べて、“ならし勤務”など、正式に職場復帰するまでに“ワンクッション”置く制度を設けるところが増えてきています。また、自殺予防についても、ひと昔前に比べ、会社の関心は深まっていると感じます。

企業での“ならし勤務”の前に、患者さんは、湖南クリニックのリワーク・プログラムを受けに来られるのですか。

榎林 はい。主治医や産業医の勧めで来られる人が中心です。特に、障害者職業センターが行っているリワークが、公務員は利用できないこともあり、当院の場合、リワークに来る人の3分の2が公務員です。公務員は、通常3年ごとに異動があり、ようやく慣れた頃にまた新しい業務や対人関係に適応しなければならぬことから、異動後のストレスによってうつ病を発症する方が多いように感じています。

こうした職場でのストレスを受けやすい人は、復職しても再発しやすい傾向にあります。焦る気持ちに流されず、自分勝手に判断せず、主治医の指示通りに治療に専念することが重要です。

[前のページへ](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

[次のページへ](#)

 2011.09.06 | リワーク医療機関に聞く
「うつ病になってよかった！」生き方を
見直すきっかけを与えてくれた神様か
らの3ヵ月

 2011.08.30 | インタビュー
メンタルヘルスケアのキーポイントは
コミュニケーションあの手この手で話
せる環境づくり

 2011.08.17 | インタビュー
“復職するのはあなた”を合言葉に、当
事者、事業主、主治医の3者をコーデ
イネートする 特徴あるリワーク・プログラム

 2011.08.10 | シンポジウム
シンポジウム「メンタルヘルスとリワ
ーク 2011 大阪」【ピックアップ動
画】

[過去の記事一覧を見る](#)



特別協賛： シオノギ製薬

キャラクター ココ朗くん
「こころ」が「朗らか」になれば
との願いから名づけられました。



日経BP社
Nikkei Business Publications, Inc.

サービス | サイトマップ | よくあるご質問
会社案内 | 個人情報保護方針/ネットにおける情報収集/個人情報の共同利用 | 著作権・リンクについて | 広告ガイド

Copyright © 2011 Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.

メンタルヘルスとリワーク

うつ病治療と復職支援を考える

トップページ > リワーク医療機関に聞く > リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

文字の大きさ あ あ あ

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.19 湖南クリニック 院長 榎林理一郎 氏

大手企業とは違い、人的、財政的にゆとりのない中小企業の従業員のうつ病も、大きな問題になっています。

榎林 ええ。私は企業にコンサルテーションをする機会もありますが、全ての企業に産業保健スタッフを置いて欲しいと思っても、大手企業とは異なり、中小企業ではままたまらないのが実情です。あまり長期間の休職になると、中小企業の方は辞めざるを得ない状況です。また、精神科医にはうつ病を診断できても、実際にその人が職場で勤務できるかどうかの判断は困難です。産業医は、現場での就労可能性をみるため、復職の判定を巡って、精神科の主治医と産業医のギャップが生じてしまいがちです。これを埋めることも、今後の課題です。精神科医が産業医を兼ねればいいのですが、今は精神科医も多忙でなかなかそこまで手が回りません。

段階的なプログラムで復職に向かう 知力と体力を養う

それでは、リワークについてお聞きします。湖南クリニックでは2009年6月から、リワーク支援の専門施設を開設されました。その目的と成果について、教えてください。



榎林 はい。当院1階に開設したのが、「リワーク・サポート こなん」です。不安障害やうつ病のために休職中で、職場復帰を目指している人を対象に、「復職支援プログラム」を提供しています。これは「うつ病リワーク研究会」が試案した復職準備性評価シートを利用しながら、利用期間は約3ヵ月から、最長で1年。精神保健福祉士、看護師、臨床心理士の各1名ずつの専門スタッフによるチームで復職支援を行います。

毎朝きちんと起床し、電車に乗って職場に行き、集団という環境の中で集中力を持って仕事をする。元気なときには当たり前にできたことが、“復職したいけれど、まだ自信がない”段階の人にとっては大きなネックです。リワークでは、まず生活リズムを整え、仕事ができる体力をつけ、次にストレスの発散方法を知り、対人関係の対処法を学ぶことを目標にしています。それによって職場復帰はもとより、復帰後の再発予防をも目指します。

復職支援プログラムでの目標

シンポジウム
**メンタルヘルスとリワーク
2011 東京**

プログラム・お申し込みはこちら▶

2011年12月11日(日)開催

入場無料

21:医療フォーラム特番
被災者の方々へのお役立ち情報 掲示板

2011.09.06

「うつ病になってよかった！」生き方を見直すきっかけを与えてくれた神様からの3ヵ月

2011.07.19

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.12

人とのコミュニケーションがリワーク最大のメリット

2011.06.14

デイケアだからこそわかる患者の心と体の様子
広がるリワーク・プログラムの可能性

2011.05.24

企業との連携で不適応状態あるいは不適応状況を根絶

2011.05.17

患者本人の体験的理解が欠かせないリワーク・プログラム

2011.04.26

産業医はうつ病への理解を、精神科医は社会との接点を。両者の連携で、一人でも多くのリワーク成功例をつくる

2011.04.05

患者の人生を診なければ病気はわからない。
病気は人生のほんの一部だから

2011.03.22

チーム医療がうつ病の治療とリワーク成功を導く

2011.03.08

「キャリアカウンセリング」の視点と、家族の協力・理解なしに、うつ病リワークはありえない

[このカテゴリ記事一覧を見る](#)



2011.09.09 | シンポジウム **NEW**
シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク 2011 東京」開催のお知らせ

- ・生活リズムを整える。
- ・基礎体力、集中力、持続力を回復する。
- ・就労に向けた活動力（知的・身体的）がどのくらい回復しているのかを確かめる。
- ・気分転換やストレス発散方法を学ぶ。
- ・自己洞察力を深める。
- ・対人コミュニケーションのスキルアップを図る。
- ・復職に向けての自信をつけ、心理的な準備ができる。
- ・共通の悩みを持つ仲間を作り、相談しあう場ができる。

プログラムのレベルは1～5まで設定し、例えば、「レベル1」であれば1週間のうち、ショートケア1日、デイケア1日を、1～2週間続けられたら「レベル2」へとといったように、段階的にステップアップしていきます。これを判断するのは週1回のスタッフミーティングで、今のままとどめるのか、ステップアップしていいのかを話し合います。

そして、体力面では朝から晩まで来所できること、対人問題では会話や自己表現、役割行動、作業の集中力、遂行能力、自信、意欲の回復など、スタッフが総合的にチェックし、合格ラインに達すれば、私が「復職OK」の報告書を出します。

プログラムのレベル

レベル	回数	利用時間	期間
レベル1	週2回	ショートケア1日・デイケア1日	1～2週間
レベル2	週2回	デイケア2日	1～2週間
レベル3	週3回	デイケア3日	1～2週間
レベル4	週4回	デイケア4日	1～2週間
レベル5	週5回	デイケア5日	1ヵ月続けは職場復帰

■ ショートケア／午前または午後の3時間利用。

■ デイケア／9:30～15:30の6時間利用。

※各レベルの基本利用期間は2週間、レベル5は復職まで。

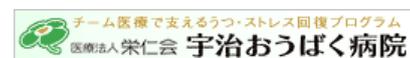
 2011.09.06 | リワーク医療機関に聞く
「うつ病になってよかった！」生き方を
見直すきっかけを与えてくれた神様か
らの3ヵ月

 2011.08.30 | インタビュー
メンタルヘルスケアのキーポイントは
コミュニケーションあの手この手で話
せる環境づくり

 2011.08.17 | インタビュー
“復職するのはあなた”を合言葉に、当
事者、事業主、主治医の3者をコーデ
イネートする 特徴あるリワーク・プログラム

 2011.08.10 | シンポジウム
シンポジウム「メンタルヘルスとリワ
ーク 2011 大阪」【ピックアップ動
画】

[過去の記事一覧を見る](#)



特別協賛： シオノギ製薬

キャラクター ココ朗くん
「こころ」が「朗らか」になれば
との願いから名づけられました。



[前のページへ](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

[次のページへ](#)

日経BP社
Nikkei Business Publications, Inc.

サービス | サイトマップ | よくあるご質問
会社案内 | 個人情報保護方針/ネットにおける情報収集/個人情報の共同利用 | 著作権・リンクについて | 広告ガイド

Copyright © 2011 Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.

メンタルヘルスとリワーク

うつ病治療と復職支援を考える

トップページ > リワーク医療機関に聞く > リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

文字の大きさ あ あ あ

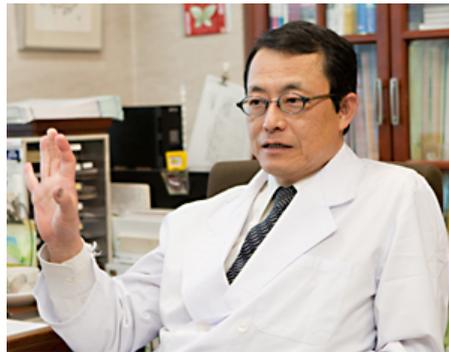
リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.19 湖南クリニック 院長 榎林理一郎 氏

自分の問題を知ること、目標ができる。
目標があれば、リワークは続けられる

プログラムのメニューについて、具体的に教えてください。

榎林 プログラムは大きく「個人プログラム」と「集団プログラム」の2つに分けられます。1つ目の「個人プログラム」には、「オフィスワーク」と「セルフケア」があり、個々の課題に合ったプログラムを自分で考えて実践すること、自己分析をすることで自らの問題点を明確にすることが目標です。最初は自分で何をしたいかわからない人もいたため、スタッフがその人の仕事について細かく聞き出し、一緒に相談して取り組む課題を決めていきます。



例えば、「オフィスワーク」では仕事を想定したパソコン作業、新聞の社説を読んでのレポート書き、資格取得の勉強などで、目的意識を持ち、計画して取り組む姿勢を身につけます。また、「セルフケア」では、うつ病への理解を深める心理教育を行い、症状のセルフ・コントロールや再発予防のための心構えなども学びます。

もう1つの「集団プログラム」のメニューには、「頭のストレッチ」「認知行動療法」「グループワーク」「SST（社会技能訓練）」などがあります。例えば、「頭のストレッチ」では、ゲームやDVDを観てのテーマトークなど、頭を使っているいると考えることで、“柔らかい頭”にさせることが目的です。また、コミュニケーションやビジネスマナーを見直して、自身で気づくことも、ここでテーマです。

新聞や本を読んで意味を理解し、文章にまとめる。プレゼンで相手に伝わるように話す。リワーク・プログラムの中で、みんな自分に足りないことに取り組むのは、復職したときにどうしたらより職場に適應して過ごせるかが重要になってくるからです。自分に足りないことに気づかなければ、それが会社での“壁”になります。

また、うつ病の人は集団での行動が苦手な人が多く、他人と協調して進めるこ



21:医療フォーラム特番
被災者の方々へのお役立ち情報 掲示板

2011.09.06

「うつ病になってよかった！」生き方を見直すきっかけを与えてくれた神様からの3ヵ月

2011.07.19

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.12

人とのコミュニケーションがリワーク最大のメリット

2011.06.14

デイケアだからこそわかる患者の心と体の様子
広がるリワーク・プログラムの可能性

2011.05.24

企業との連携で不適応状態あるいは不適応状況を根絶

2011.05.17

患者本人の体験的理解が欠かせないリワーク・プログラム

2011.04.26

産業医はうつ病への理解を、精神科医は社会との接点を。両者の連携で、一人でも多くのリワーク成功例をつくる

2011.04.05

患者の人生を診なければ病気はわからない。
病気は人生のほんの一部だから

2011.03.22

チーム医療がうつ病の治療とリワーク成功を導く

2011.03.08

「キャリアカウンセリング」の視点と、家族の協力・理解なしに、うつ病リワークはありえない

[このカテゴリ記事一覧を見る](#)



2011.09.09 | シンポジウム **NEW**
シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク 2011 東京」開催のお知らせ

とが不得手です。プログラムの中で協調性を養い、コミュニケーションスキルを高めていくのは、自分の性格を知ることによって、“問題は何か”が浮き彫りになるためです。

例えば、エンジニアがある日突然、営業に異動になった場合、これに対応するノウハウが自分の中になければ、次第に追いつめられてしまいます。また、同じ職場に復職するにしても、自分の問題を知れば、会社とも相談しやすくなり、より配慮された環境での復職も可能となります。そして、こうした目標があれば、リワークを続けることができるのです。

プログラム例		
	個人プログラム	集団プログラム
月	ミーティング/オフィスワーク	頭のストレッチ
火	ミーティング/オフィスワーク	スポーツ・認知行動療法
水	ミーティング/オフィスワーク・セルフケア	グループワーク
木	ミーティング/オフィスワーク	スポーツ・グループワーク
金	ミーティング/オフィスワーク	SST・心理教育

[前のページへ](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

[次のページへ](#)

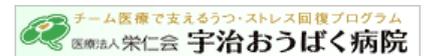
**リワーク
医療機関** 2011.09.06 | リワーク医療機関に聞く
「うつ病になってよかった！」生き方を
見直すきっかけを与えてくれた神様か
らの3ヵ月

**インタ
ビュー** 2011.08.30 | インタビュー
メンタルヘルスケアのキーポイントは
コミュニケーションあの手この手で話
せる環境づくり

**インタ
ビュー** 2011.08.17 | インタビュー
“復職するのはあなた”を合言葉に、当
事者、事業主、主治医の3者をコーテ
ィネットする 特徴あるリワーク・プログラム

**シンポ
ジウム** 2011.08.10 | シンポジウム
シンポジウム「メンタルヘルスとリワ
ーク 2011 大阪」【ピックアップ動
画】

[過去の記事一覧を見る](#)



特別協賛： **シオノギ製薬**

キャラクター **ココ朗くん**
「こころ」が「朗らか」になれば
との願いから名づけられました。



メンタルヘルスとリワーク

うつ病治療と復職支援を考える

トップページ > リワーク医療機関に聞く > リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

文字の大きさ あ あ あ

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.19 湖南クリニック 院長 榎林理一郎 氏

**リワークは自分を成長させるもの。
たくさん失敗を経験することで、より大きな視野で仕事ができる**

リワーク専門施設の開設から2年が経ちました。その成果は。

榎林 これまでの利用者30人中、2011年5月末までに合格点を取ってリワークを卒業した14人は、全員が復職を果たしています。そこから再び休職した人は現在のところありません。まだ数は少ないものの、リワーク・プログラムを利用すると、病気を繰り返していた人にも安定感が出るとの印象を持っています。



リワークの中で、最も重視しているのが“振り返り”です。自分自身に否定的なイメージを持っている人も、あるがままの自分を受け入れることが大切です。一方で、自分が変わらなければ、職場や上司、環境は変わりません。無理をすればまた再発する。自分のペースを落とす。困ったら人に相談する。これまでの自分を理解し、対処行動ができるよう変わることも、リワークの大きな目的です。

リワークは、主体的に参加することによって“自分を成長させる”ものです。ここではたくさん失敗してもらっていい。自分自身に気づくことで、その後、より大きな視野で仕事ができるようになるはずですよ。

**休職中の多様な職種の人をフォローできる
リワーク・プログラムを目差したい**

リワークを推進していく上での課題などがありましたら、教えてください。

榎林 リワークには家族の理解が欠かせません。奥さんの理解が得られず、非協力的だった場合、病気の治りも違ってきます。また、リワークへの理解はまだ浅く、県内でリワーク施設を併設したクリニックも少ないため、よその精神科医からの紹介も受け付けています。

今後は、より一層他の医療機関との連携を深め、情報共有やレベルアップを図りながら、企業や家族にもリワークへの理解を深めてもらえるよう、活動していく予定です。



21:医療フォーラム特番
被災者の方々へのお役立ち情報 掲示板

2011.09.06

「うつ病になってよかった！」生き方を見直すきっかけを与えてくれた神様からの3ヵ月

2011.07.19

リワークは自分を成長させるもの。自分の“問題”に気づき、対処法を知ることで、より主体的に仕事ができる

2011.07.12

人とのコミュニケーションがリワーク最大のメリット

2011.06.14

デザイナーだからこそわかる患者の心と体の様子
広がるリワーク・プログラムの可能性

2011.05.24

企業との連携で不適応状態あるいは不適応状況を根絶

2011.05.17

患者本人の体験的理解が欠かせないリワーク・プログラム

2011.04.26

産業医はうつ病への理解を、精神科医は社会との接点を。両者の連携で、一人でも多くのリワーク成功例をつくる

2011.04.05

患者の人生を診なければ病気はわからない。
病気は人生のほんの一部だから

2011.03.22

チーム医療がうつ病の治療とリワーク成功を導く

2011.03.08

「キャリアカウンセリング」の視点と、家族の協力・理解なしに、うつ病リワークはありえない

[このカテゴリ記事一覧を見る](#)



2011.09.09 | シンポジウム **NEW**
シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク 2011 東京」開催のお知らせ

現在のリワーク・プログラムは主に事務系の人を対象とした内容で、休職中の多様な職種の人をフォローするには課題があります。滋賀は全国一の製造業を抱える県であることも踏まえ、事務系ばかりでなく、ブルーカラーに属する人たちが対象としたリワーク・プログラムを作ることも、今後の課題と考えています。

[前のページへ](#)

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#)

[次のページへ](#)

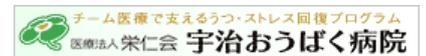
 2011.09.06 | リワーク医療機関に聞く
「うつ病になってよかった！」生き方を見直すきっかけを与えてくれた神様からの3ヵ月

 2011.08.30 | インタビュー
メンタルヘルスケアのキーポイントはコミュニケーションあの手この手で話せる環境づくり

 2011.08.17 | インタビュー
“復職するのはあなた”を合言葉に、当事者、事業主、主治医の3者をコーディネートする 特徴あるリワーク・プログラム

 2011.08.10 | シンポジウム
シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク 2011 大阪」【ピックアップ動画】

[過去の記事一覧を見る](#)



特別協賛： **シオノギ製薬**

キャラクター ココ朗くん
「こころ」が「朗らか」になればとの願いから名づけられました。



日経BP社
Nikkei Business Publications, Inc.

サービス | サイトマップ | よくあるご質問
会社案内 | 個人情報保護方針/ネットにおける情報収集/個人情報の共同利用 | 著作権・リンクについて | 広告ガイド

Copyright © 2011 Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.