

**うつ病休職者に対する  
復職支援の取り組みとその可能性  
～うつ病デイケアの実践から～**

**精神保健福祉センター  
技術主査 熱海 勝幸**

# うつ病とは？



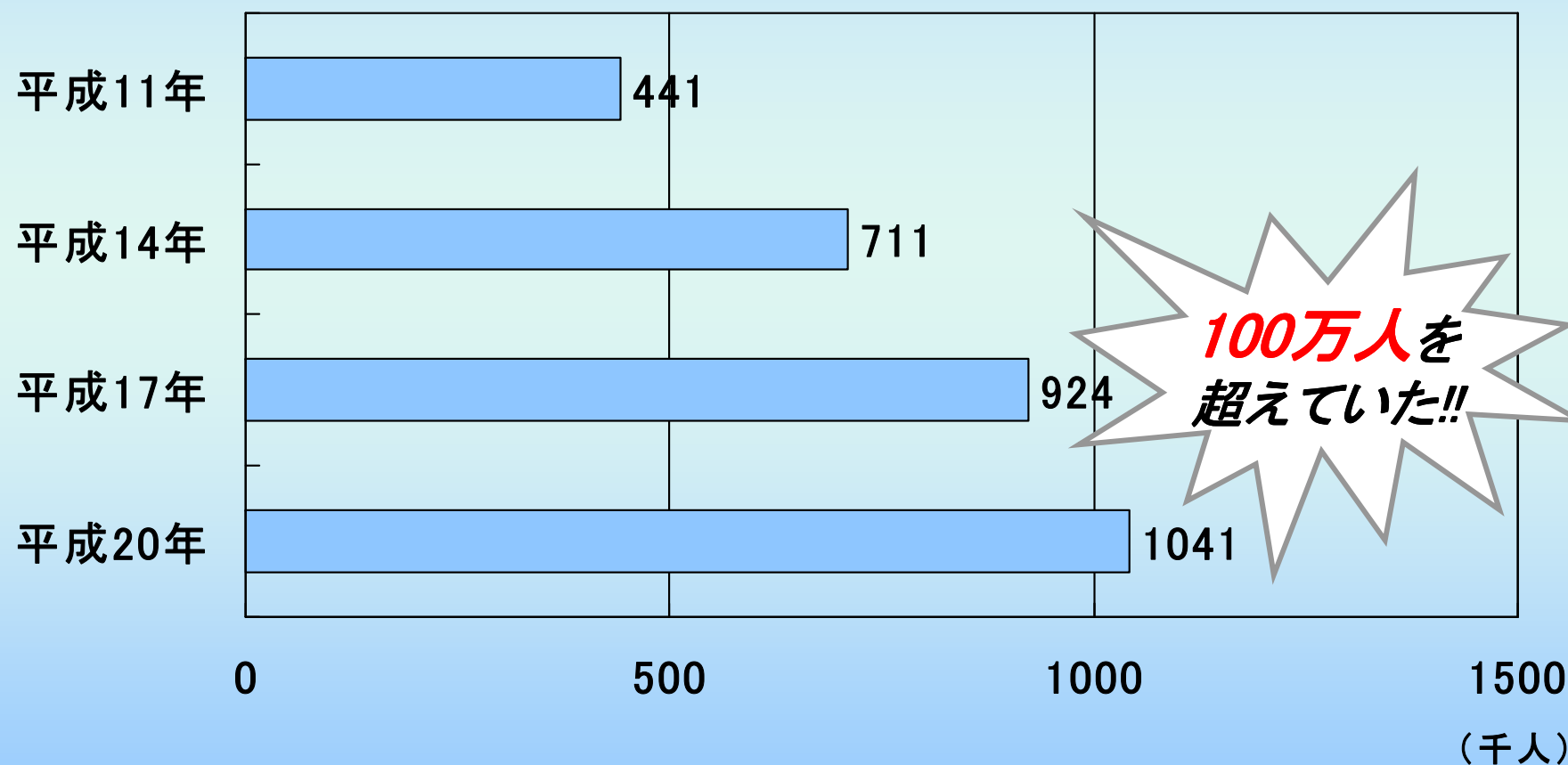
脳のエネルギーが  
不足している状態



脳の神経伝達物質が減少

# うつ病患者の総数は…!?

## ◆気分[感情]障害(躁うつ病を含む)患者数



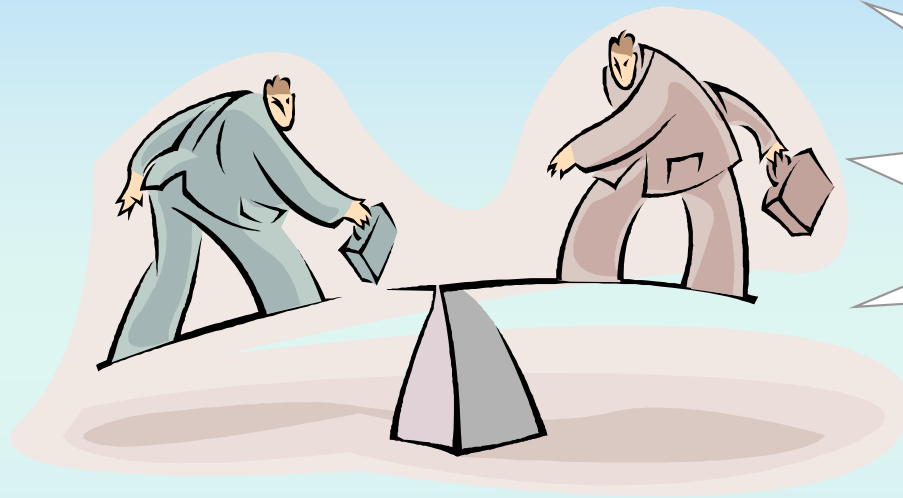
(厚生労働省統計 患者調査 [傷病小分類別患者数]平成11,14,17,20年のデータより作成)

# うつ病は身近な病気



厚生労働省研究班の疫学調査を参考に作成

# 再発予防の重要性



繰り返すほど、  
**再発率**が高まる

- 初めてうつ病になった人 → 再発率は約50%
- 一度、再発をした人 → 再発率は約75%
- 二度、再発をした人 → 再発率は約90%

# Q.うつ病はこころの風邪(かぜ)か？

○…?!

A.「風邪(かぜ)」のように  
誰もがかかりうる病気



×…?!

A.「風邪(かぜ)」とは比  
べものにならない苦痛  
を伴う病気



# 自殺者数

## ■ 2008年自殺者数

32,249人

## ■ うち、自殺の原因が「うつ病」

6,490人

2年連続  
過去最多

警察庁調べ(原因・動機の判明=2万3490人)

# 宮城県自殺対策計画

## 第4章 自殺を防ぐための取組

### 3 適切な精神科医療の受療の促進

- ① かかりつけ医うつ病対応力研修の実施
- ② うつ病の受診率の向上
- ③ うつ病による病休者の職場復帰の支援

--->

うつ病デイケア

先駆的!

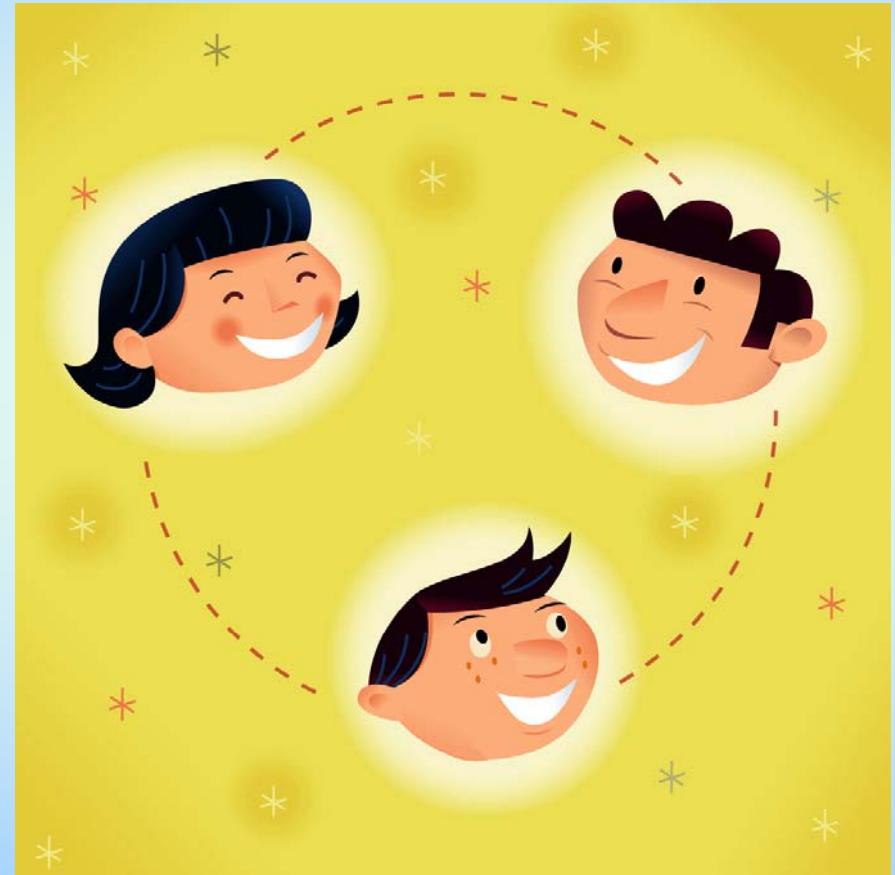


# 精神保健福祉センターの概要

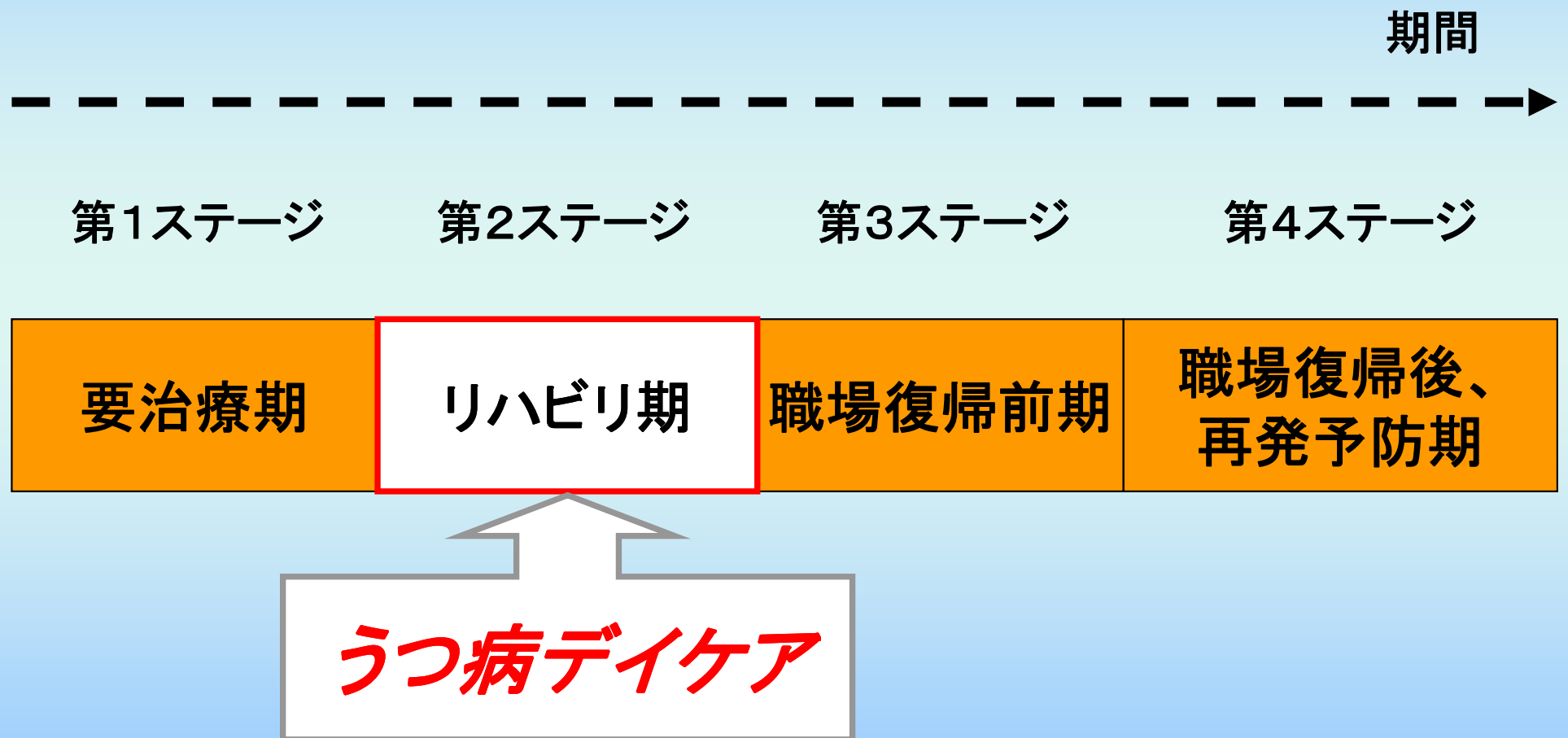
- 精神保健福祉活動の専門的機関
  - ・ 企画立案
  - ・ 技術支援
  - ・ 調査研究
  - ・ 教育研修
  - ・ 普及啓発
  - ・ 精神保健福祉相談
  - ・ 組織育成
  - ・ 審査事務
  - ・ 外来診療及び**デイケア**

# 精神科デイケアとは？

- **精神科医療**の一環として  
グループ活動を通して、  
病気の回復と再発防止を  
目指す**リハビリテーション**  
の場所
- 各種健康保険等が適用



# 職場復帰までの4つのステージ



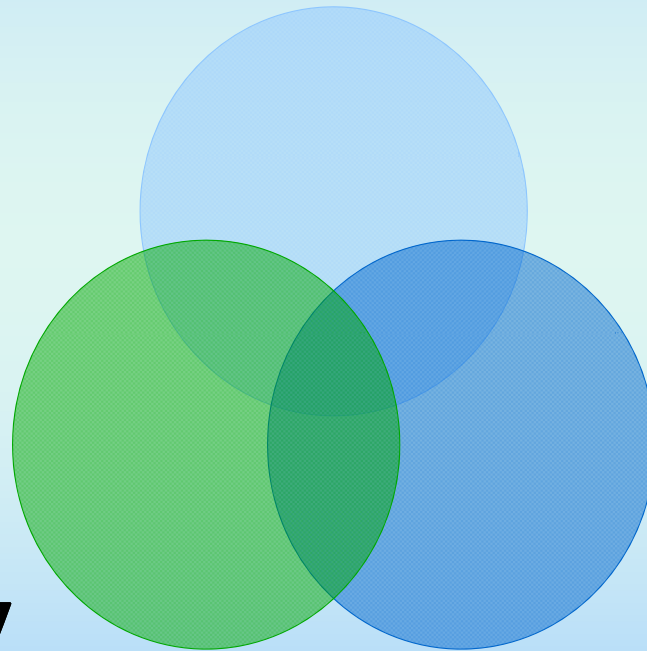
# うつ病ケア

**復職準備性の向上・再発予防**



# 復職に向けた第一歩

生活リズム



基礎体力・集中力

症状自己管理

# 対象者

## ■原則、以下の項目を満たす方

- ・うつ病と診断され、主治医の紹介がある
- ・休職中で社会復帰を目指している
- ・概ね55歳未満
- ・週3日自力で通所可能

注)統合失調症や躁うつ病におけるうつ状態などは除く

# 通所期間など

- 通所期間 4ヶ月
- 活動時間 9時 ~ 16時
- 実施頻度 週3日(月・火・金) 月9回
- スタッフ 精神科医師 保健師 看護師  
臨床心理士 作業療法士  
精神保健福祉士

# 週間プログラム

	月	火	金
午前	認知行動療法	ウォーキング	スポーツ
午後	セミナー	創作活動	認知行動療法
	パソコン	パソコン	グループ ミーティング



# うつの思考パターン

極端・非合理的・悲観的なものの見方・考え方

こんなミスをするなんて、  
僕は何をやってもダメだ。

部長が挨拶を返してくれなかった。  
嫌われているからだ。

# 適応力の回復

- ・ 自分の思考パターンやくせを見直し、抑うつ気分や不安感を和らげる心理療法が有効



**認知行動療法**

# 認知行動療法とは？

- ・ 柔軟な考え方を身につけ、気楽にふるまえるようになることを目指す



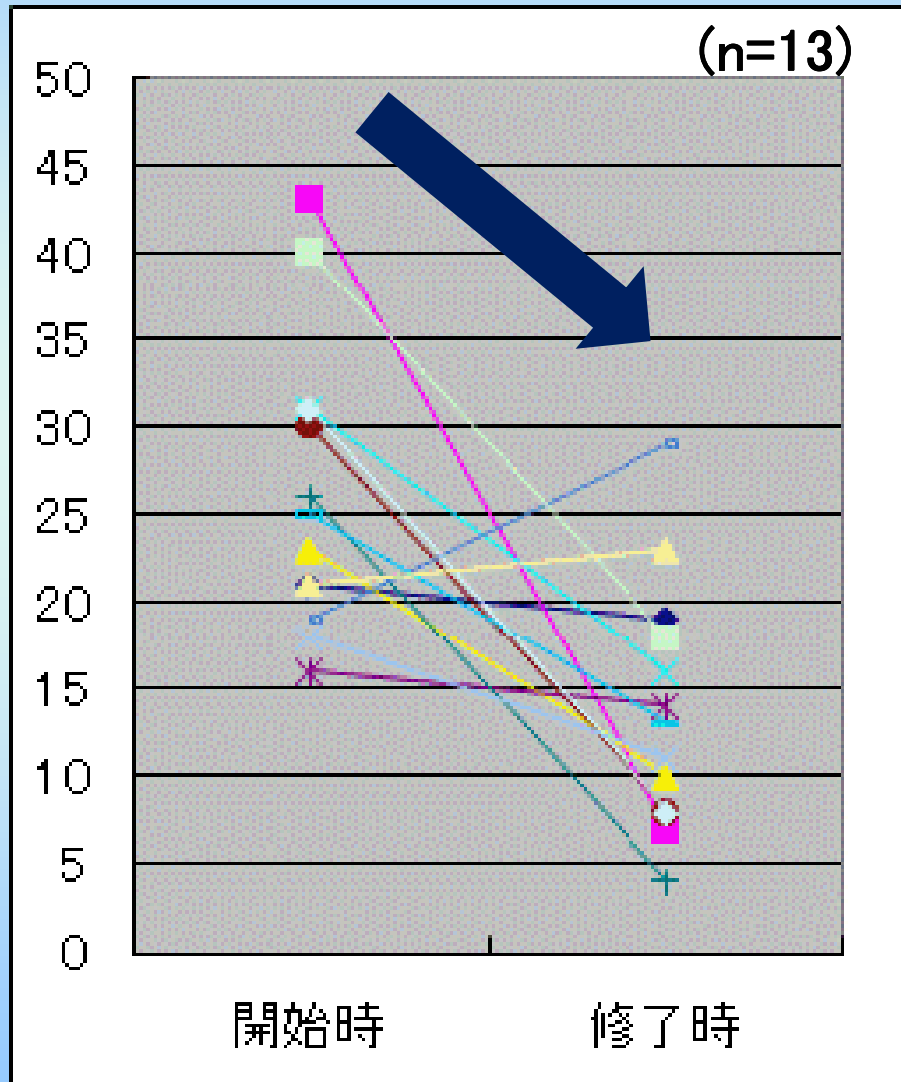
**セルフコントロール力**を高めて  
再発を予防

# 平成20～21年度利用者状況

- 登録者 16名(男性のみ)
- 年齢 26～54歳(平均41歳)
- 職業 公務員10名 会社員3名 無職3名
- 修了者 14名
- 転帰 復職2名 復職見込み5名  
休職継続5名 求職2名

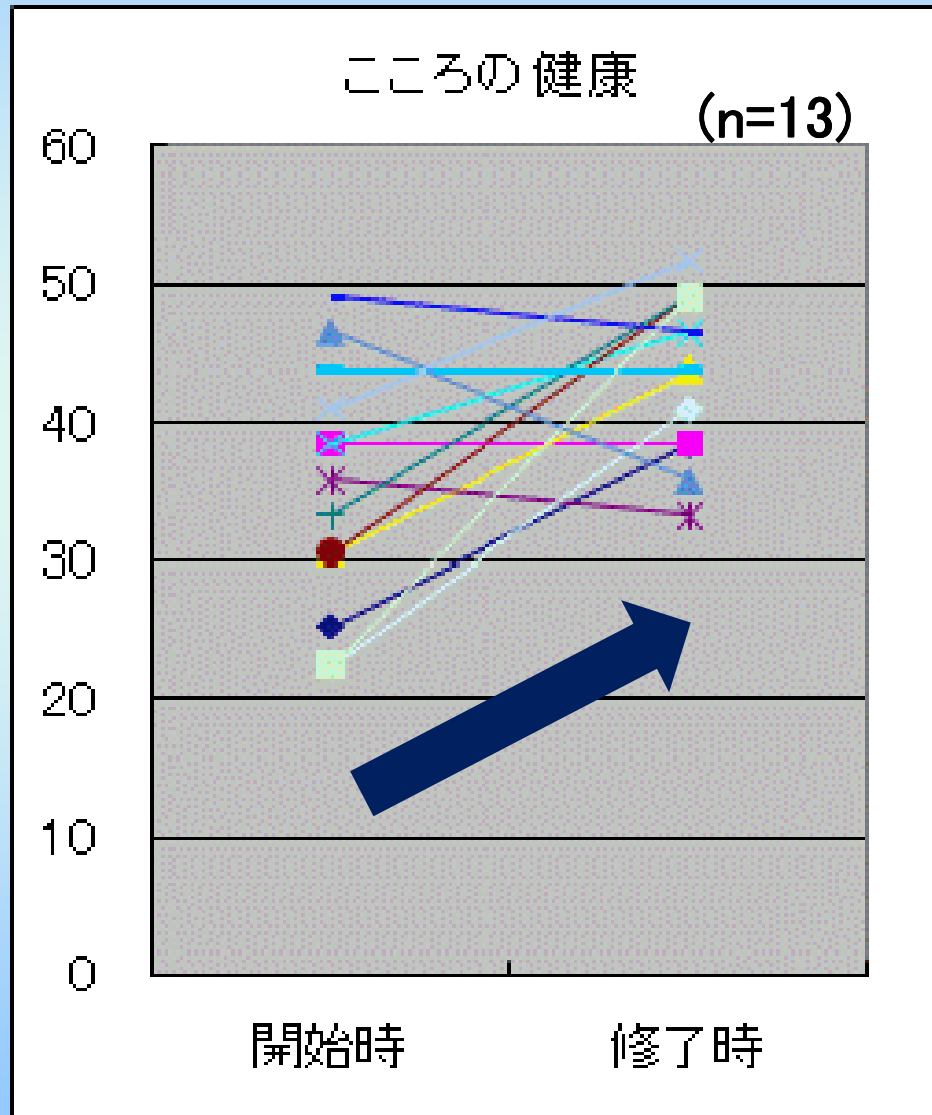
(平成22年1月現在)

# 評価結果 (BDI-II)



- **抑うつ症状**の重症度を測定する指標
- 開始時に比べ、終了時の得点が**低下**  
( $p < .01$ : wilcoxonの符号付順位和検定による)

# 評価結果 (SF-36)



- 健康に関連する **QOL** (生活の質) を測定する指標
- 開始時に比べ、終了時は「こころの健康」の得点が **上昇**  
( $p < .05$ : wilcoxonの符号付順位和検定による)

# デイケアにおけるアプローチのまとめ

自発的な行動の獲得

集団内における意識の変化

心身のエネルギーの回復

受動的



能動的

# うつ病デイケアの可能性



自殺対策の一助



復職への準備



評価のフィードバック



離職者を含めた対象者の検討