

地域に根ざす医療機関を目指して

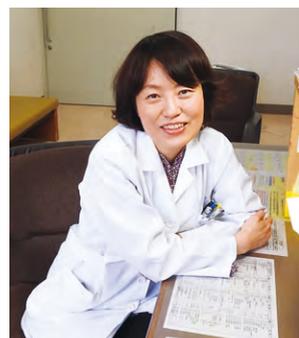
リワーク考 -働くということ-

リワーク蒼空(復職支援プログラムの紹介)

認知症疾患医療センターからのお知らせ



リワーク考 — 働くということ —



公益財団法人正光会 宇和島病院
医師 渡部亜矢子

リワークで出会う人々

リワークプログラム(以下、リワーク)を当院で開始して3年が過ぎた。これまでに約60名がリワークに参加された(参加中含む)。入院して参加された方もいらっしゃるの、総数はそれ以上となる。心の不調で仕事を休む方の傾向として、以下のようなものがあるように思う。

- 「自分をもっと認められていいはずだ。認めない周囲が悪い。」と考えがちの方。職場に行くと調子が悪くなるが、仕事を離れると趣味などは楽しめる。リワークでは、職場や上司の批判が多く語られる。「現代型うつ病」とも呼ばれる。

- 元来真面目で、責任感が強い。理想も高く、仕事もバリバリするので出世コースを歩んでいるが、仕事の失敗や昇進などで周りの期待に応えられなくなった時にうつ病を発症する。リワークのメンバー間でも、場をまとめてリーダーとなるタイプ。「執着気質」型。

- 発達障害の傾向のある方。発達障害とは近年多く耳にする言葉であるが、いわゆる得手不得手をはっきりしている方。能力に凸凹があるのは元来当然の事なのだが、現代の日本の職場は高い能力をまんべんなく期待される事が多く、作業能力は高くても人づきあいが苦手な方や、反対に人当たりはソフトなのに仕事がゆっくりな方、などは職場で責められる事が多くうつ病になりやすい。「空気が読めない」と言われる。リワーク内でも「あの人は嫌だ」と標的になりやすい。

もちろん全ての方がここに当てはまるわけではないし、長時間労働や職場でのパワハラなど職場の要因でうつになった方も多数おられる。また、子供の頃の辛い体験(家庭内暴力、いじめなど)など心に傷(トラウマ)を持つ方はさまざまなうつ病の形を示すが、回復に時間がかかる傾向がある。長引くうつ病に飲酒問題が隠れている事も多い。

リワークで本当に職場にもどれるのか

当院のリワークは都会で行われているリワークと違っての

んびりしている。(南予人の気質を反映しているとも言える)メンバー同士助け合い、平和に一日が終わる。コーラスやエクササイズなどのプログラムでは、様々な疾患を抱える患者さんと一緒に活動し、さまざまな人のさまざまな生き方に触れることが出来る。歌詞は言葉よりもやさしく傷ついた心を癒してくれるし、声を出し身体を動かす感覚を通して、うつ病の方にありがちな思考だけの世界から解放される事を意図している。生活リズム作りや体力回復にも役立つ。さらにリワークで大事なことは、自分が休職した理由を冷静に振り返る事だ。リワークではその自己分析が進むような内容を意識している。人の目を気にして自宅にこもっていた時よりも「ずっと気が楽になった」というのが大方のご意見である。当院のリワークを修了して復職された方は、半年後も8割近くがそのまま仕事を続けておられ、当院のリワーク参加は再休職を予防する効果はあると言えそうだ。

働くということ

人はなぜ働くのだろう。精神分析の始祖S.フロイトは、「健康な心の指標」を問われて「愛する能力」「働く能力」と言った。かのK.マルクスは「働くことで自己実現するのが人間の本質」と論じた。純粋な労働の喜びは賃金が発生する事で疎外されている、とも言う。リワークで出会う方々の多くが「生活のため」「家のローンを払うため」「子供の教育費」などの為に職場復帰を希望されている。かく言う私もお金のためだけに働いているわけではないが、給料が貰えず仕事が趣味だったら仕事は続かないだろう。また「仕事は嫌いじゃない」「働くことが好き」と言われる方も多くいて、そういう方は最終的に職場復帰に成功する事が多いようだ。

働く理由はさまざまだが、人生は自分を活かせる場所を求めて歩く長い旅のようなものだろう。病気、人間関係、職場の問題などを抱えながらも、その旅を自分の足で歩き続けようとする勇氣ある方々がリワークには集まって下さっている。

リワーク蒼空あおぞら(デイケア宙 復職支援プログラム)

リワークプログラムとは、うつ病などの心の病で休職中の方が、職場復帰をする前にリハビリを行う場所です。休職中の方だけでなく再就職を目指している方も対象になります。

このプログラムは平成9年に東京のNTT東日本関東病院で始まったもので、全国213カ所(平成29年3月現在)の医療機関(精神科病院やクリニック)が実施しており、次のような治療的な側面を重視しています。

- 1 病気を知り自分を知る事で、病気の再発を防ぎ、再休職を予防する
- 2 症状を安定させ、集中力・持続力・体力を養う(リハビリテーション)
- 3 同じ疾患、同じ悩みを持つ仲間と職場での問題を考える

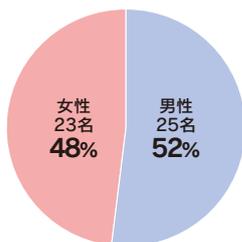
リワークプログラムの内容

| | 月曜日 | 水曜日 | 金曜日 |
|----|--------|----------|---------|
| 午前 | 復職SST | 認知行動療法 | グループワーク |
| 午後 | エクササイズ | マインドフルネス | コーラス |

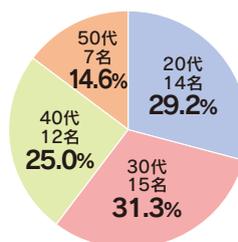
当院では平成25年10月の開設以降、約3年間で48名がこのプログラムを終了されています。その中でも77%の方が復職されています。多くの方から「あのまま家にいたら職場に戻れなかった」「リワークで学んだおかげで、他の人の言う事をあまり気にしなくなった」などの感謝のお言葉を頂いています。



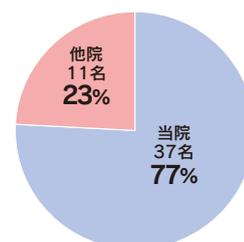
性別(48名)



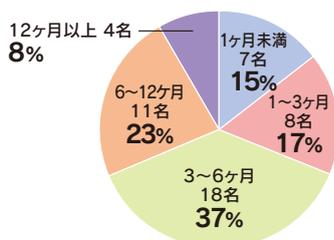
年代(48名)



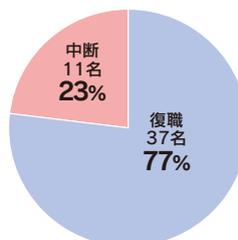
診察医療機関(48名)



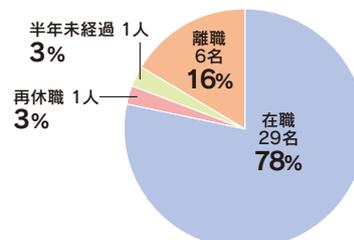
終了までの参加期間



終了時の転職(48名)



半年後 就労継続率(37名)



楽しむ気持ちを取り戻しながら、心とからだを整えていける内容です。うつ病のリハビリテーションに精通した専門スタッフが、もう一度踏み出すあなたを応援します。

受け入れは随時行っています(定員あり)。参加ご希望の方は、当院外来へご連絡ください。

認知症疾患医療センターからのお知らせ

正光会宇和島病院は「認知症疾患医療センター」として、①専門医療相談 ②鑑別診断・初期対応 ③身体合併症・周辺症状への対応などを行っております。「認知症治療病棟」などの医療対応だけでなく、介護・福祉においても多様なサービス提供機関としての役割を担っております。

また、「宇和島市認知症ケアパス」※1においても『オレンジドクター』として登録されている認知症に関する専門病院です。近年の外来初診患者の約半数は認知症に関する受診であり、認知症患者・家族への対応力向上が重要となっております。家族相談を更に充実させ、認知症患者が安心して医療サービスを受けることができるよう支援する「認知症カフェ」を院内に設けました。今後は定期的に研修会等を開催し認知症対応力向上に繋げてまいります。

認知症サポーター医を有する医療機関として認知症初期集中支援チーム員会議への参画を通じて初期対応の充実を図っていき、「おれんじネットうわじま」※2をはじめとした各関係機関との連携を深め、宇和島圏域の認知症医療、対応力の向上に努めてまいります。

認知症疾患医療センター センター長 渡部 健一郎



※1 「宇和島市認知症ケアパス」… 認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症の進行状況に合わせていつ・どこで・どのような医療・介護サービスを受けることができるかを示したもの。

※2 「おれんじネットうわじま」…… 宇和島圏域における医師会をはじめとした医療・介護の地域団体や機関、行政機関などによる認知症に対する地域連携活動のこと。認知症についての相談や治療もできる医師のことを「オレンジドクター」と呼びます。

研修会の報告



●平成28年10月10日 愛南町(なんぐん地域ケア研究会)

「当事者の思いを知る」

若年性アルツハイマー病の当事者の方達の声を聴き、交流を深めました。(30名の参加)

●平成28年11月30日 JCHO宇和島病院

「認知症サポート医からみる認知症医療」

岡部健一先生(南愛媛病院)の講演、その後は、谷向知先生(愛媛大学医学部付属病院)を座長に、貞島博通先生(宇和島徳洲会病院)、島瀬公一先生(しませ医院)、岡部先生とのシンポジウムで、これからの宇和島市の認知症対策について考えました。(81名の参加)



●平成29年2月3日 正光会宇和島病院(愛媛県臨床検査技師会共催)

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」

森川隆先生(愛媛県認知症介護実践者研修講師)をお招きし、個人としての尊厳を大切にした医療について学びを深めました。(49名の参加)

今年度も、より多くの皆様と共に学んでいきたいと思っております。

お問い合わせ

愛媛県地域拠点型認知症疾患医療センター(公益財団法人 正光会 宇和島病院内)

専用電話 ☎0895-22-8020 対応曜日および時間 月～金曜(平日のみ) 8:30～17:00

EVENTS & NEWS

3/21 (火) 継続教育研修

入職3年目の職員による「継続教育研修3年目症例発表会」を開催しました。今回の対象者は4名で、日常業務のなかでの課題や症例を上げ、自分の取り組みにおける成果などを発表しました。

この研修は、基礎知識・技術を学ぶことから始め、段階的に専門性を高めていくために実施しています。



3/29 (水) 医療事故防止委員会 全体学習会

全職員を対象とした医療安全管理研修を行いました。今回は「転倒・転落」をテーマに、インシデント報告書の集計・分析や、自院で取り組んでいる未然防止対策などについて説明がありました。

このような研修や情報提供を定期的に行うことで、職員の危険予知能力の向上、更には病院の医療安全につなげていきます。



4/1 (土) 地域移行機能強化病棟への移行

平成29年4月より、当院の精神一般病棟(5病棟)は「地域移行機能強化病棟」に移行いたしました。この病棟は、1年以上入院している患者様または入院期間が1年以上に及ぶ可能性のある患者様に対し、退院後に地域で安定した日常生活を送るための訓練を実施した上で、地域に移行していくことを目的としております。

あわせて、関係機関と連携・協働しながら、「居住の場」の確保、精神科デイケアやアウトリーチの充実を進めていくことにより、地域に移行された患者様の生活支援により一層取り組んでまいります。

これらの取り組みを通じて、正光会の基本目標である「より良い医療・福祉の実現と地域との共生」を目指してまいります。



部署だより (2病棟)

患者さん個々のペースを大切に

2病棟は、比較的症状が安定された方や身体介護の必要な方が、家庭や社会に復帰できるように看護・介護のスタッフが協力して支援に取り組んでいます。

作業療法を中心に各種プログラムを積極的に取り入れ、患者さん個々の目標とペースを大切にしたい関わりを努めています。



患者さんの作業療法作品を展示しています。

5~9月
イベント
案内

精神保健福祉活動の輪を広げることを目的として、さまざまなイベントを開催し、地域のイベントへも参加しています。

6月 青葉祭

7月 和霊大祭走り込み

8月 ふれあいの夕べ



「青葉祭」「ふれあいの夕べ」については、地域の皆さん・患者さんなど、どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください。詳しくは、当院ホームページをご覧ください。



公益財団法人 正光会
宇和島病院

〒798-0027
愛媛県宇和島市柿原1280番地
☎0895-22-5622
FAX.0895-24-1182



交通案内(目安時間)

お車でのご来院
JR宇和島駅より、国道320号線経由 約9分

バスでのご来院
JR宇和島駅より、
柿原行 変電所前バス停下車約1分



<http://www.shokokai-grp.or.jp/category/uwajima>

正光会ロゴマークの紹介

正光会の理念をあらわす言葉「空と雲」。空は社会や公共を意味します。2つの雲は患者さんと職員。2つの雲をつなぐのがS字形の正光会です。

