

# 高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20  
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内  
 高知県精神保健福祉協会  
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)  
 FAX：088(823)9260  
 E-mail：kochi-mhwa@mopera.net  
 発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

## 第264号

### 第56回高知県精神保健福祉大会 「うつ病とリワーク—就労と再生の支援」

# 講演「うつ状態とリワーク再考」

医療法人社団ほっとステーション 理事長 山田秀世

#### リワークとは

リワークとはオフィス空間に類似した物理的環境のなかで、デスクワーク、グループワーク、運動などのプログラムに朝から午後まで週3日から5日参加して、こころとからだの準備状態を整える。臨床心理士、看護師、精神保健福祉士、あるいは医師など多職種スタッフが終日観察関与して復帰に備える。スタッフが職場の上司と交渉相談したり、家族との調整も実施する。

プログラムでは、ストレスとか不安への対処スキ



平成28年10月19日、高知県民文化ホール（グリーン）  
開会式典

ル・対人スキルを学ぶ。脳トレ、コーチング、ヨガ、自律訓練、ボディワーク、パソコン、エアロビクス、ウォーキング、茶道、書道、英会話、その他野外活動など楽しく面白いのが特徴である。

元気になるのは、朝決まったところに通うことで、生活上のリズムと体力が自然に回復する。外来診察室で10分か15分の面接で「元気になった」と言って、そろそろ職場に戻ろうと判断してしまうことが以前にはよくあったが家で昼前まで寝ていた人が、職場に行くのに朝早く起きなくてはいけなくなると体力が続かない。リワークのプログラムに通うと遅刻とか寝坊が一目瞭然になる。質の良い

#### 講師紹介

大会実行委員長 宮崎洋一

山田先生は和歌山県出身金沢大学医学部を卒業し、都立病院に勤務した後、札幌で平成9年に精神科クリニックを開業されました。同じビルで奥様と別の診療所を運営し、ご夫婦でさまざまな工夫をして他とは全く違うユニークなリワーク、就労支援を展開されています。また高知県出身の森田正馬先生が創始された森田療法について札幌で山田先生は熱心に勉強会をしてこれらのお話も今日お話しいただけると幸いです。



#### 目次

第55回精神保健福祉大会 ..... 1  
 勉強会「〈障がいとアート〉地域版アーツカウンシルができること」… 4  
 精神障害者スポーツの隆盛 ..... 4  
 高知ピア交流会とWRAP ..... 5  
 第1回高知県精神保健福祉バリアフリーフェスティバル… 6

研修委員会地域研修会「こころをつなごう in 日高」 ..... 6  
 平成28年度幡多ブロック 精神障害者に関する研修会 … 7  
 平成28年度精神障害者地域移行支援・地域定着支援研修会 … 7  
 第20回文化交流会 ..... 8  
 ご芳志への御礼 ..... 8

睡眠は大切である。

プロ野球でもまず春先に自主トレがあって、キャンプがあって、オープン戦、公式戦となる。準備段階がある。以前はうつ病とか精神的に具合が悪くなって休んでいて、復職するときいきなり職場に行っていた。それではうまく行くはずがない。自宅療養があって、リワークに来て、お試し出勤してから正式に職場復帰するという「段差を少なくする」意味合いがある。リワークの三か月コース、復職直前コース、チューンナップコース、などさまざまなコース、クラス、スケジュールがあるが、うまく行かず半年一年二年かかる人もいる。いろんなことをやっていく中で教室を増やさなくてはならないなどいろんな状況が生じてくる。リワークカフェ、フィットネス、山登り、リラクゼーション、身体活動、レクレーション、面談、心理教育的なコーチング。いろんなことをする。

またうつ病のためのリワークとして募集しても、当然ながらうつ病以外のかたもたくさん来る。逆にうつ病の人の中に統合失調症の人が来ることで逆にうまくいく。いろんな人ちがう人、多様性のある方がいいし、患者さん同士の相互作用の中で元気になっていく。

私どもの医療機関が主治医の患者さんが3分の1、他の医療機関の紹介による患者さんが3分の2になっている。主治医を変えずに受け入れる姿勢が大切であり、一人の患者さんを二人の医者で見るのはセカンドオピニオンのようになりバランスが非常にいい。症状が癒えた後の関与が大切でそこに臨床の醍醐味がある。



講師：  
山田秀世氏

## リワークの所感

以下はうつ病の患者さんの教室で話している心得である。

### 1. 薬物療法についてバランスよい知識を持って おいた方がよい。

薬だけで治そうするのではなく、当面は維持量の服薬を続けることが安全。薬は短期的には、包帯、添え木、松葉杖、中期的にはお風呂の栓のようにとらえる。お風呂に栓をして水をためれば、本人のエネルギーが溜まっていくけれど、栓が抜けてはいくら水をいれても全部抜けていく。

### 2. 原因探しより、いまやれることをちょっとだけやる。

病気になった原因を何かに特定するのは困難である。原因が分かっても解決するとは限らない。棚上げにして、いまやれることをやっていく。

### 3. 経過は三寒四温で一進一退で回復する。

徐々によくなる。経過は一進一退なので、一喜一憂しないことが大切。

### 4. 休息期と訓練期の境目の見極め

休息期に焦って状態を悪化させるケースよりも、訓練すべき時期なのに休みすぎて回復を遅らせたリ体力を低下させたまま何年も停滞してしまうことがある。その方がよほど損失が大きい。

### 5. 回復は目立たない。悪化は気づきやすいけれど、

症状の消失は案外気づきにくい。回復は自分でも気づかないうちに起きることを知っておくほうが、回復はスムーズ。

悪化や症状の残存は心身の危機的状況やサインであるので気づきやすい。しかし復職後に不眠や食欲不振、いらいらがあっても「病院に行きたくない」「薬を飲みたくない」で悪化しまた入院ということがあ。回復の兆候と悪化の兆しを知ることは大事。

### 6. 回復と成長を妨げる行為はやめておく

禁酒だけで急速に回復が進んだ事例もある。タバコは精神科的だけでなく受動喫煙で周囲に大迷惑なので、今日では論外。

7. 重要な決定は棚上げ、先送りするのが原則。

8. 悪化は一要因的、回復は全体的な底上げ。

回復は睡眠、食欲、便通の改善などを含めた全体的印象に現われる。

9. 焦りからではなくゆとりから先へ進む

10. さしすせそで学ぶりワークの回復

「さ」再発予防と再学習。「し」症状にどう対応するか、うつに陥らないための対人スキルなどを勉強する。「す」スキル3つ。パソコンの職務遂行スキル、対人コミュニケーションスキル、症状に対応するスキル。「せ」生活面で金銭管理をし、お酒もコントロールし、食事をちゃんと摂る。「そ」は掃除。なやましいときはトイレ掃除がお勧めである。

### 森田正馬の言葉

森田正馬の目指すところは、単に病気を治すのではなくて、人の持ち味を活かしきって、こころ豊かに生き、あるがままの人生を実現させることであった。森田は努力即幸福と言っている。何かのことに一生懸命になって、余計なことを忘れて「三昧」の状態。私がオリジナルに考えたのですが、着手(行動)、観照(あじわうこと)、放念(あきらめ)の三つの座標軸がバランスの取れていること、これがあるがままあるいは幸福と言ってもよい。

着手というのは、形あるもの、ひと、からだへの物理的な行動や動作。観照はもろもろの事実に対して注意を向けて満喫堪能する。放念は形なき内的体験への執着を棚上げして据置きする。

トイレ掃除を代表とする、凡事雑用。ものとの関係を大事にすると心も和んでくる。ときとものひとと対からだの付き合い方を極める。森田は「物の性を尽くし、人の性を尽くし、己の性を尽くす。」と言い表している。

あらゆる不安は病的な不安なのか、健全な不安か、どちらか。病的な症状としての不安、動悸がする、誰かが狙ってくる、そういう不安は、病気として受け入れる。病状としての不安を薬や周囲のサポートを活用しつつ、日常生活に支障をきたさない程度

に制御していくことが賢明である。

リワークで症状が改善しても生きている限りは不安が生じる。状況に応じて生ずる当然の不安、人間存在に伴う必然の不安、身体的基盤由来の自然な不安、この三つの不安にどう対処するか。「いますぐ、すこしだけ、下手でいいから、しぶしぶやる。」これが森田の考え方。



### シンポジウム「さまざまの場での就労支援」

近森病院病院総合心療センター

デイケア「パティオ」主任 川渕 忠義

高知障害者職業センター

主任障害者職業カウンセラー 小島むつき

海辺の杜ホスピタル

健康推進室長 榎本 宏子

ようこそ、大通公園メンタルクリニックへ！

URL: <http://o-dori.com/>

デイケア ほっとステーション

URL: <http://www.hotto-station.com/>

心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き(厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-1.html>

## 勉強会「〈障がいとアート〉地域版 アーツカウンシルができること」

講師：大内郁（アーツカウンシル新潟、  
プログラム・オフィサー）

平成29年2月20日(月)、主催：薬工ミュージアム

薬工ミュージアムが「福祉・医療・ケアに従事する方のための「表現」はじめて講座」として開催。（平成28年度高知県障害者文化芸術活動支援事業）

2020年東京オリンピック・パラリンピックに伴う文化活動推進のため、各地に「地域版アーツカウンシル」が創設され、高知県でも「アーツカウンシル」創設が検討されている。

アーツカウンシルは英国発祥で「芸術評議会」と訳され、行政が文化芸術を通じて社会課題を解決しようとするときに、文化芸術活動そのものをする主体との間に立ち、双方の内容を高める関与を行う。大内講師の所属するアーツカウンシル新潟では「にいがた未来ビジョン」（新潟市総合計画）に基づき「市民の文化芸術活動の活性化、国際観光振興や経済活動の推進、東京オリンピック後も持続的な文化創造都市推進」を目的としている。

地域にある多様な文化芸術活動に接し、現状把握をし行政職員に知識情報の提供を行うこともあれば、助成事業に対する活動団体へのアドバイスや

相談、マッチング等の活動支援も行う。

ソーシャルインクルージョン（社会包摂）の考え方から、近年障がいある人の創作活動が注目され、行政側に「アール・ブリュット（生の芸術）」という言葉への関心が集まっている。しかし障害者を再度囲い込むのではなく、むしろ同じ人として受け身ではなく主体的に様々な選択ができる可能性を求めべき。その意味では絵画よりも演劇や舞踏、パフォーマンスがそのような流れにある。（例：鳥取県「鳥の劇場」による「じゆう劇場」 <http://www.birdtheatre.org/>）



講師の大内郁氏

## 精神障害者スポーツの隆盛

高知県中央東福祉保健所

精神保健福祉士 田所 淳子

精神障害のある方のスポーツを通じた社会参加が発展してきたことは皆さん、もうよくご存じのことと思います。

精神障害者分野で競技スポーツとして始められたのは、バレーボールが有名で、当県の「龍馬クラブ」は全国でスポーツ事業が緒についた時代から数年間、全国優勝を重ね、全国をけん引してきたチームでもあります。

近年は、精神障害者フットサルが非常に勢いで盛んになっており、全国都道府県のうち30数か所でチームが組織され、百花繚乱。地元Jリーグチーム等の指導を受けているチームもあります。平成25年東京での全国障害者スポーツ大会（以下全スポ）ではオープン競技として開催され、今年、愛媛県で開催される全スポでも、オープン競技として実施さ



薬工ミュージアム展示室での勉強会

れます。

①ソーシャルインクルージョンとアンチスティグマの実現  
②スポーツ環境の整備と障がい当事者のリハビリ③スポー



フットサル

ツの一分野としての確立を目的に「NPO法人日本ソーシャルフットボール協会（理事長 大阪府高槻市 新阿武山病院長 岡村武彦氏、副理事長 松山記念病院理事長 木村尚人氏 他役員数名）」が組織され、国内だけでなく国外での対外試合や交流も熱心に活動しています。全スポの正式競技種目こそなっていませんが、独自の全国大会や各種大会は大盛況であり、四国選抜チームが結成された際は、当県の精神障害の選手も抜擢されていました。今や、バレーボールの勢いを抜くかのごとく、まさに隆盛を極めてい、と言えましょう。

全スポに関しては、平成31年茨城大会から、精神障害者はバレーボールだけでなく、卓球競技にも参加が始まる予定です（各都道府県・指定都市 男1女1）。毎年5月開催の高知県障害者スポーツ大会予選を経て県代表選手が選考されることとなります。

今後も、スポーツを通じて社会で活躍できることが、精神障害者の方の人生の励みになることと思います。併せて社会の理解が進んでいくことを願っています。

## 「高知ピア交流会とWRAP」

高知県精神保健福祉センター  
精神保健福祉士  
安藤里恵子

平成26年度から始まった高知ピア交流会には、これまでも参加者として、またはワークショップの進行役などで参加しています。

ワークショップではWRAP（元気回復行動プラン）をしたり、生活の工夫を話すワールドカフェを進行しました。

WRAP（←らっぶと、読みます）というのは、精神的に困難な体験をした人たち（精神障害者とも呼ばれることがあります）が、毎日を元気に自分らしく暮らすために、自分たちで作り上げてきたものです。特に難しい内容では無く、普段やっている事に意識を向け「何が自分にとって元気に役立つものか」を書き留めておき、具合が悪くなった時の対処法をあらかじめ用意しておきます。そうやって生活の中に主体性（責任）を取り戻すことで、人生の舵を取り戻し、元気になるために学び続け、人と繋がること（相互的なサポート）を始め、元気になっていく人が増えています。全国的にみてもピア活動が盛んな地域やグループではWRAPに取り組んでいる事が多いようです。高知でも現在WRAPの公認ファシリテーターは9名になり、WRAPクラスが開催されるようになりました。

WRAPを通じて私は、全国のピア活動の仲間が増え、彼らの魅力に触れる中でピアの力を感じています。

これからのピアサポーターはお互いの力を信じて勇気づけ、励まし続ける関係が大切だと思います。それは一方的な関係では無く、相互的な関係だと思います。（『支援』という名前で力を奪われる関係が少なくありません）

高知でもピア交流会を通して、お互いの力や魅力に気がつく機会が増えていると感じています。それぞれの体験や工夫を話す事がお互いの役に立つ機会となり、いきいきと自分らしく暮らすことが周りを勇気づけている、そんなサポーターが増えて行く事を期待します。



平成27年3月7日、地域生活支援センターこうちにて

# 第1回高知県精神保健福祉 バリアフリーフェスティバル

昨年第60回をもって最終回を迎えたソフトボール大会に代わり、平成28年度第1回高知県精神保健福祉バリアフリーフェスティバルが、9月30日に県民体育館で開催されました。12施設の皆さんが参加され、開会式では選手宣誓、全員でラジオ体操で体をほぐした後、紅白に分かれ競技に出場されました。

身体能力、テクニック、集中力、最後は「運」まで動員する競技が準備され、借り物競争、長寿の紐、ジャンケン列車、よろず食い競争、玉入れ、○×クイズ、職員対抗リレーの7種目を皆さんで、楽しむことができました。

結果は紅組 260点、白組 235点で、優勝は 紅組の皆さん。

競技に出場された皆さん、応援をしてくれた皆さん、お疲れさまでした。来年もたくさんの皆さんのご参加応援をお待ちしております。



◀手作りのプレート



▲開会式



説明会▲



長寿の紐▶

ジャンケン列車▶



▲よろず食い競争



◀玉入れ



▲○×クイズ

表彰式▶



## 研修委員会地域研修会

# こころをつなごう in 日高 —ともにいきる明日をめざして—

日時:平成28年11月1日(火)  
場所:日高村社会福祉センター

基調講演では一陽病院院長諸隈陽子先生が、熊本震災への救援活動DPATの報告をされました。アトラクションの手品を楽しみ、昼食後はみなさん工作教室「紙コップでロケットづくり」に熱心に取り組みました。



諸隈陽子先生



紙コップでロケット



アトラクションの手品

## 平成28年度幡多ブロック精神障害者に関する研修会 講演「在宅で広がる様々な可能性 ～ACT-Zero 岡山の実践～」

講師 岡山県大和診療所 院長 藤田大輔氏  
精神保健福祉士 久保智子氏  
日時 平成29年2月25日(土) 13時30分から16時30分  
場所 四万十市ヨンデンプラザ中村 多目的ホール  
主催 高知県西南地域精神障害者家族会連合会  
高知県精神障害者家族会連合会

幡多地域の精神障害者家族会関係者、医療保健福祉担当者だけでなく愛媛県南予地域からの参加もあり100名を越す講演会となった。

講演で藤田院長はまず自身の経歴と留学体験、岡山で立ち上げたACT事業について説明。包括・積極的地域生活支援プログラム Assertibe Community Treatment は、従来なら入院になったであろう重度の精神障害者を、生活の場である地域で多職種チームで1日24時間週7日体制で包括的にケアマネジメントを行う。全国的に取り組みが広がりつつあるが、Act-Zero岡山は2009年4月にスタートし往診専門の大和診療所と訪問看護ステーション宙で構成されている。

薬物治療、入院治療から離れ、生活の場で本人の選択と意思決定に基づく「よりそう」支援を行う。内容は買い物、ドライブ、食事、散歩、引っ越し、仕事探し、子育てや家族支援から本人の妄想に基づいた行動を共にすることもある。そのことで本人の様々な可能性を引き出し、家族など周囲にも健康な要素を増やすことを意識している。

精神保健福祉士の久保智子氏(室戸市出身)からは、多職種による実践2例について報告があった。引きこもり自宅の壁に向かって独語し家族やスタッフに対して拒否的な態度の女性に、話しかけ行動を共にし、次第に本人のしたいこと楽しいことに関りを持ち在宅での生活を守る。あるいは精神科病院からの退院前から単身生活までを本人や家族、ヘルパーなど関係者の役割を調整するなどの支援を行う。

最後に藤田院長は実践のポイントとして、本人の病気・症状・障害の部分を、本人のニーズを待ち寄り添いながらもタイムリーかつ柔軟に支援することで、健康な要素を増やしていく流れを図示。ほっ

とする、楽しいことやりたいことを増やすことで病気の部分を小さくしていく。そのためには退院支援であれ地域での危機介入であれ、本人のニーズが少し無理かなという「せとぎわ」レベルにあるときこそ周囲の資源のタイムリーな対応が必要と説明した。講演後会場から、幡多地域でもACTの実践を期待する声があった。



講師の2人

## 平成28年度精神障害者地域移行支援・地域定着支援研修会

日 時:平成29年3月6日(月) 10時から16時30分  
場 所:高知城ホール4階多目的ホール  
対象者:昨年度の本研修を受けたもの(精神科病院、相談支援事業所、福祉保健所、保健所、市町村)及び地域移行・地域定着に関わる人

研修ではまず高知県担当者から「高知県の現状」として、精神科病院の病床数、入院患者は他県と比べると多いが病床数・稼働率は下がる一方、長期に在院する高齢者の比率が高まっていること。1年未満の退院では家庭復帰が多いが、1年以上長期入院の方の退院先は「転科・転院」が多いことなどがデータによって報告された。

実践報告として、高知市保健所「地域いこうかい」の保健医療福祉の連携とピアサポーター養成の事例、幡多圏域の「げきだん幡多の取り組み及び啓発劇」が発表された。

講義「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を推進するために」(講師:特定非営利活動法人じりつ代表理事岩上洋一氏)を受講の後、参加者96数名が圏域ごと12班に分かれて多職種によるグループワークを行った。



第20回

文化交流会

平成29年2月21日(火)に県民文化ホール(グリーンホール)において第20回文化交流会が開催されました。

ポスター作品の紹介の後、20周年を振り返ってのスライド上映に始まり4施設と1団体の発表が行われました。



文化交流会金賞：藤戸病院



文化交流会銀賞：土佐病院



如月賞：愛幸病院



土佐コレ賞：高知ピア交流会

キングオブコント賞：海辺の杜ホスピタル

お楽しみ抽選会

MVP：各施設の方それぞれ1名  
グッドデザイン賞：高知ハーモニーホスピタル



表彰式



みなさんで、素敵な時間を過ごすことができました。舞台発表を行った皆さん、客席から楽しんでくださった皆さんお疲れ様でした。

(敬称略：順不同)

ご芳志への御礼

本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 朝倉病院            | 四国管財(株)            |
| 三宮神経クリニック       | (株)四国サニタ           |
| だいいちりハビリテーション病院 | 四国電話工業(株)          |
| 出原診療所           | 四国メディカルトリートメントセンター |
| 函南病院            | 新高知基準寝具(株)         |
| はりまや橋診療所        | (株)太陽              |
| 町田病院            | (株)竹中工務店           |
| 井坂皮膚科           | (有)地産環境            |
| 宇賀 茂敏           | 土佐酸素(株)            |
| 大杉中央病院          | (有)フジムラ            |
| 葛岡 哲男           | (有)山元              |
| 田野病院            | (株)きんでん            |
| 津田クリニック         | ダイダン(株)四国支店        |
| 天王診療所           | (株)アスティス           |
| 森木病院            | MSD(株)             |
| イカリ消毒(株)        | 大塚製薬(株)            |
| エームサービス(株)      | カイセイ薬局             |
| (有)金高堂書店        | 第一三共(株)            |
| 高知ビル美装(有)       | 大日本住友製薬(株)         |
| (株)高知タマモ食品      | 田辺三菱製薬(株)          |
| (有)三和水産         | (株)ツムラ高知出張所        |
| 三誠産業(株)         | 中澤氏家薬業(株)          |
| (株)SEED         | 日本イーライリリー(株)       |
| (株)シーメック        | (有)ベル企画            |
| 四国医療サービス(株)     | 明治製薬ファルマ(株)        |
|                 | ヤンセンファーマ(株)        |

精神科医療の  
真のパートナーを  
目指して

吉富薬品株式会社  
大阪市中央区北浜 2-6-18  
http://www.yoshitomi.jp/

命のために、  
できること  
すべてを。

大日本住友製薬  
Innovation today, healthier tomorrows