

平成 30 年度

紀 要

第 22 号

仙台市精神保健福祉総合センター

はじめに

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）の紀要第 22 号をお届けします。今号には、当センターにおける研究・報告としてまとめられた論文と、平成 30 年度の事業概要を掲載しております。当センターの活動に御協力いただきました関係各位に、改めて深く感謝致します。

平成 30 年度は、前年度に行われた大規模改修に伴う一時移転から元の場所に戻り、壁を塗り替え照明が LED になって明るさを増した建物の中で、移転前規模での業務再始動となりました。

相談業務は、移転先の部屋数の関係から若干少なかった面接室数が元に戻って、通常通りのインテイクや継続面接を行えるようになりました。精神科デイケアは、設備や周囲環境との兼ね合いによって移転先では困難であった軽音楽や調理、スポーツなどのプログラムを、外部施設を借りなくても実施できるようになりました。西日が強くて患者さんも医師も汗だくになり、障子越しの窓外にガスホルダーが丸く光り輝いていた診察室も、エアコンの効いた快適な空間に戻りました。一方、ひきこもり家族教室のように、従来はセンター内で行っていたものを、移転先の収容人数の限界から市内中心部で行ったところ好評を得たため、移転終了後も利便性の良い場所で継続している事業もあります。

また、平成 30 年度にも、事業にさまざまな改善を加えました。依存症対策では、昭和 63 年度より継続実施しているアルコール依存症者の家族ミーティングを拡充して、近年重点的に対策を求められている薬物依存症者の御家族にも参加していただけるようにしました。また、ミーティング後の勉強会には、従来からの対象である精神保健関係職員に限定せず広く周知を行い、生活保護関係、職員メンタルヘルス関係、児童相談所、消防など、幅広い支援者の参加が得られるようになりました。精神科デイケアでは、本書冒頭に掲載しております研究・報告の通り、「リワーク準備コース」終了者アンケートの検討を行ったり、「就労支援・社会参加コース」ではメンバーの主体性を尊重した心理教育を実践して、それを他のデイケアにも還元すべく学会等で発表したりしました。さらに、精神障害者保健福祉手帳ならびに自立支援医療関係事務に関しては、申請者の高齢化と窓口対応の複雑化に鑑み、手帳更新日欄に有効期限であることを表記するとともに更新可能期間を明記したり、交付のお知らせに交付時の必要物を示したりし、自立支援医療の受給者証を従来の 2 倍の大きさにして、高齢者にも見やすいようにしました。かつ、申請書や同意書の様式をよりわかりやすく変更し、制度の見える化や簡略化を図って、窓口職員が確認しやすくひいては市民の皆様にも混乱が生じにくくなるようにしております。

以上の他にも、本紀要には、東日本震災後のこころのケア、地域総合支援事業、ひきこもり関連事業、教育研修など、私たちの日々の取り組みの御報告が盛り込まれております。御高覧の上、御意見や御指導を賜りますとともに、今後とも御支援の程、よろしくお願い申し上げます。

令和元年 8 月

仙台市精神保健福祉総合センター
所長 林 みづ穂

目 次

I 研究・報告

1. 研究・報告

- ・デイケア「リワーク準備コース」終了者の復職状況について
—5年間の終了者アンケートの結果から— …… 1～7
- ・メンバーの主体性を尊重した心理教育の実践
～「ほめほめの木」と「トリセツ（取扱説明書）」を通して～ …… 9～14

2. 平成30年度 論文・学会発表等 …… 15～16

II 組織・業務

1. 仙台市精神保健福祉総合センターの概要 …… 17～20

III 事業概要

- 1. 診察状況 …… 21～22
- 2. 精神科デイケア …… 23～42
- 3. 人材育成・教育研修 …… 43～46
- 4. 技術援助・技術指導 …… 47～48
- 5. 組織育成 …… 49
- 6. 普及啓発 …… 49～50
- 7. 精神保健福祉相談 …… 51～54
- 8. 地域総合支援事業 …… 55～61
- 9. 地域総合支援事業 東日本大震災後こころのケア …… 62～66
- 10. 自殺予防関連事業 自殺予防情報センター（こころの絆センター） …… 67～71
- 11. 依存症関連事業 …… 72～75
- 12. ひきこもり関連事業 …… 76～78
- 13. 精神医療審査会・
精神障害者保健福祉手帳及び自立支援医療（精神通院）業務 …… 79～80

IV 資料

1. 関係条例、規則等 …… 81

I 研究・報告

1. 研究・報告

デイケア「リワーク準備コース」終了者の復職状況について —5年間の終了者アンケートの結果から—

健康福祉局障害福祉部精神保健福祉総合センター
相原幸 佐久間聡子 野田承美 壹岐まゆみ
石田亜樹子 浜野智子 原田修一郎 林みづ穂

1. はじめに

精神保健福祉総合センター（以下「当センター」）は、昭和 58 年度にデイケアセンターとして開所して以来、回復途上にある精神障害者が自立した生活が送れるようになることを目的とし、生活習慣の確立や社会参加・社会復帰促進のための生活指導及び作業指導を実施している。開所当初は、主に統合失調症の方が中心に利用されていたが、近年は、うつ病や神経症、発達障害等の利用者が増えている傾向にある。

平成 21 年度以降、うつ病で休職中のデイケア利用希望者が増えてきた。しかし、既存のデイケアでは通所者により疾患や年齢、利用目的、背景などが異なり、より効果的な支援が提供できにくいのではと考えた。そこで、対象者を限定し集団としての凝集性を高め、復職準備性を向上させることをねらいとし、平成 22 年 7 月から、うつ病で休職中の方を対象に新たにリワーク準備コース（以下「リワーク」）を開始した。そして、リワーク終了者に対し、復職状況や生活状況等についてアンケートを実施している。

今回、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間の終了者アンケートを通して、リワーク終了後の復職状況と、復職後の意識や働き方の変化について結果をまとめたので、報告する。

2. リワークの目的と概要

リワークの目的は、復職準備性の向上とともに、疾患の知識や対処法の理解、生活リズムの改善、再休職（再発）の予防である¹⁾。そのため、休養期間を経てリワーク利用後から緩やかに慣らし勤務やリハビリ出勤に移行し、スムーズに復職に至ることを想定して実施している。よって、病状が安定し継続して通所が可能な方を前提に受け入れている。

概要については図 1 のとおりである。

対象者：市内に在住または勤務しているうつ病・うつ状態で、精神科・心療内科に通院しており主治医が通所を認めた、休職中で復職を目指している方	
実施日時：週 2 回（月曜・木曜）9 時 30 分～15 時 30 分	定員：10 名
通所期間：原則 4 ヶ月（32 回）	
実施内容：心理教育・認知行動療法・コミュニケーション・セルフケア・復職プラン作り・リラクゼーション・スポーツ・書道等のプログラム	個別面接
終了者への支援：OB 会の開催（年 2 回）	必要に応じ個別面接

図 1. リワークの概要

3. 通所者の状況

平成 25 年度から平成 29 年度の 5 年間における通所者の状況を以下に示す。

(1) 通所者数

平成 25 年度から平成 29 年度までの通所者数は 68 名であった。年度毎の推移については図 2 のとおりである。年度毎の差はあるものの、約 10 名から 20 名の間で推移している。

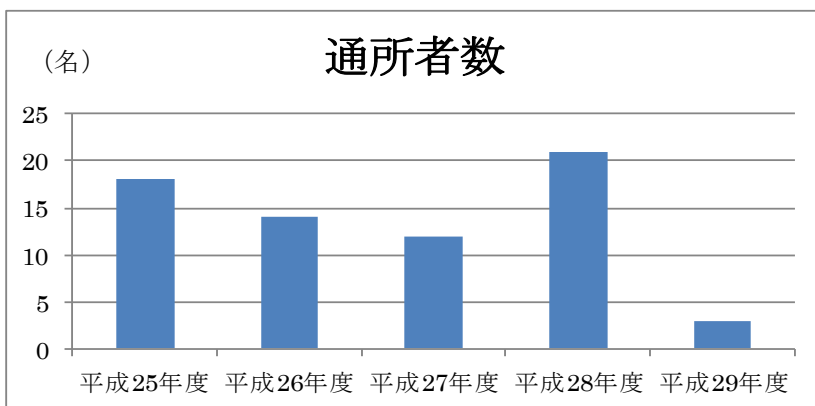


図 2. 通所者数の推移

(2) 特性

ア. 通所開始時年齢

通所を開始した年齢の推移は図 3 のとおりである。41 歳～45 歳の通所者が最も多く、次に 36 歳～40 歳が多かった。30 歳代後半から 40 歳代の働き盛り世代が多いが、年度を経るにつれて 20 歳代・50 歳代の通所者が増えている傾向にある。

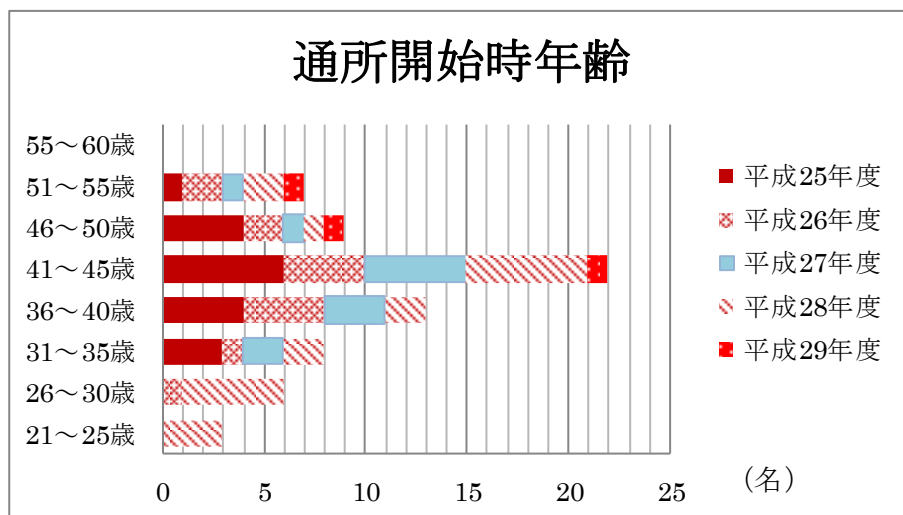


図 3. 通所開始時年齢の内訳と推移

イ. 疾患別分類

疾患分類については、図 4 のとおりである。うつ病が 46 名と最も多く、全体の 67%であった。次に多いのが適応障害で 18 名と 26%を占め、次に双極性障害が 3 名、発達障害が 1 名となっている。

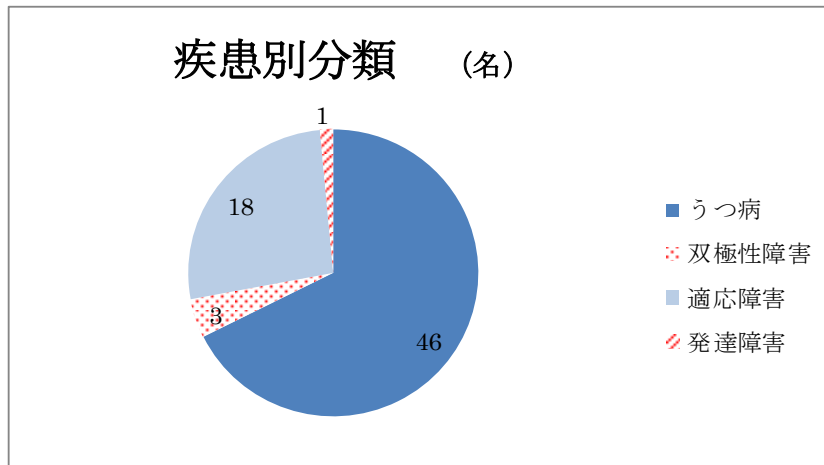


図 4. 疾患別分類

ウ. 職種

職種の内訳については、表 1・図 5 のとおりである。民間企業・公務員ともに事務職が最も多く、次に多いのは民間企業ではシステムエンジニア・技術職，公務員では教員となっている。また，民間企業と公務員の割合としては，民間企業が 56%，公務員が 40%とやや民間企業が多かった。

表 1. 職種の内訳

職種		人数	
休職者	民間	事務職	16
		システムエンジニア	7
		営業職	4
		技術職	5
		郵政職	3
		管理職	2
		製造業	1
	公務員	事務職	12
		教員	8
		警察官	2
		自衛官	1
		管理職	1
		技術職	3
離職者		3	
合計		68	

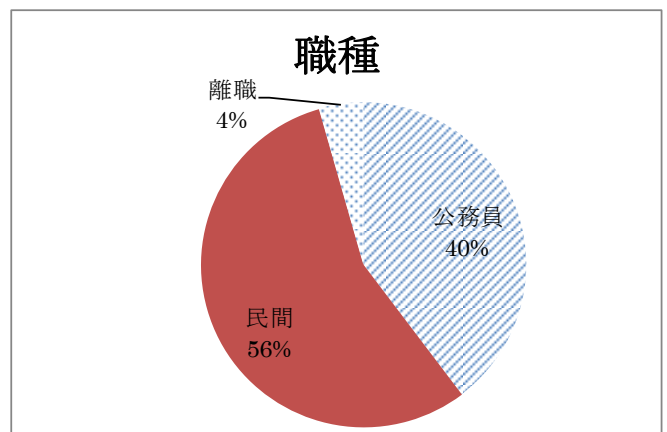


図 5. 民間企業と公務員の割合

4. リワーク終了者の状況

(1) 調査方法及び対象者

当センターでは，リワーク終了者に対し終了半年後・1年後・2年後・3年後と継続して郵送によるアンケート調査を実施し，リワーク終了後の復職状況やリワークを受けて役立った内容，復職後の働き方

の変化等について調査を行っている。今回は、終了1年後のアンケート結果をもとに報告する。平成30年12月現在、終了1年後のアンケート対象者は66名おり、アンケート数は44名分で、回収率は63.6%であった。

(2) 調査結果

ア. 復職状況

リワーク終了後の復職状況については図6のとおりである。回答を得られた44名のうち、復職した方が36名で82%と最も多く、リワークを終了して1年経過した段階で、約8割が復職し仕事を続けている。また、休職中や離職した方が6名で13%、離職後に他の会社に再就職した方や自営業を始めた方が2名で5%であった。

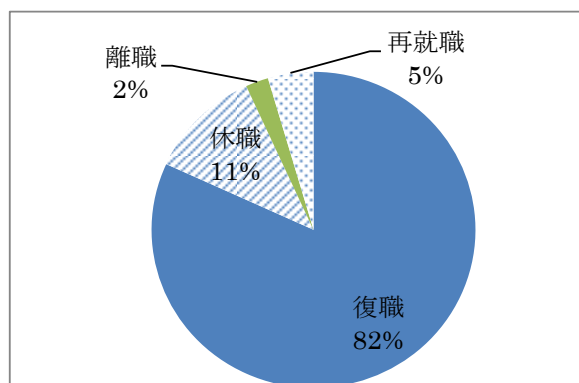


図6. リワーク終了後の復職状況

イ. リワークを受けて役立った内容や考え方

リワークで経験されたことの中で現在も役に立っている内容や考え方について、自由記載にて回答を得た。回答結果は、プログラムを通して役立った項目とリワーク全体を通して役立った項目に分け、それぞれの内容と派生する効果について分類しまとめたものを表2に示した。

表2. リワークを受けて役立ったこと

	内容	効果
プログラムを通して役立ったこと	・心理教育 ・活動記録表 ・自分史作り	病気の理解や自己の振り返り
	・集団認知行動療法 ・コミュニケーション ・アサーション ・ストレスコーピング	考え方の気づきや行動の変化
	・リラクゼーション ・スポーツ	気分転換・余暇の活用や体力作り
	・新聞プレゼンテーション ・復職プラン作り	復職へのイメージトレーニング
全体を通して役立ったこと	・自分の心の変化を気にする ・自分の状態の変化に一喜一憂しない ・自分の心のリズムを感じる心構え ・前向きに考えること ・6割主義（頑張り過ぎない）	自身の感情や欲求の受け止め・考え方の変化
	・集団生活 ・通所者同士の情報共有 ・ネットワーク	同じ経験や悩みを持つ仲間との繋がり・ネットワーク

プログラムを通しては、集団認知行動療法やコミュニケーション、アサーション、ストレスコーピングにより考え方のくせに気づき行動の変化に繋がったこと、心理教育や自分史作り、活動記録表を通し、自分の病気や症状を理解しこれまでの働き方や生活を振り返ったことが挙げられた。また、リラクゼーションやスポーツで気分転換や余暇活動を体験し、生活に取り入れることや、新聞プレゼンテーションや復職プラン作りにて復職へのイメージ作りができたことも挙げられていた。

リワーク全体を通しては、自分の心の変化やリズムを自覚して不調にも動じない心構えや、頑張り過ぎず前向きに捉える考え方が挙げられた。さらに、集団生活や通所者同士の情報共有・ネットワークといった仲間の存在が役立ったとの意見もみられた。

ウ. リワーク終了後の変化

リワークを終了後、復職してからの意識や働き方の変化について、自由記載にて回答を得た。回答内容を5つのカテゴリに分類し、表3に示した。

表 3. 復職後の働き方の変化

仕事に対する柔軟な考え方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全てに全力投球しなくなった ・ 無理することをやめた ・ 全てを仕事に捧げなくなった ・ 物事を突き詰めすぎなくなった ・ こだわりを持ちすぎなくなった ・ 慌てなくなった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6割で仕事を進める ・ ビクビクして仕事をしなくなった ・ 高望みせず気楽な気持ちを持てた ・ 「まあいいか」と考える ・ 周りに対し気づきのアンテナを落として気楽に接する
ありのままの自分を受け入れる (自己肯定感の向上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を大切にするようになった ・ 自分の考えに素直に行動できる ・ 自分を責めなくなった ・ 自信を維持できるようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を幸せにすることが大切 ・ 無理に相手に合わせなくなった ・ 好かれる事にエネルギーを注がない ・ 周りの評価を気にしなくなった
仕事の段取りや進め方の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ 短時間で集中して取り組むようになった ・ できる事をできる範囲でこなせるようになった ・ 仕事を抱えず時間内で集中して終わらせる ・ 優先順位を決めて取り組むようになった ・ 仕事との距離を保てるようになった ・ 働き方を変えた(残業しない・残業を1時間にする) 	
職場の対人関係の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の意見を言うようになった ・ 周りに対して助けを求められる ・ 周りに相談できるようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 無理なことは断る ・ 他の人に頼めるようになった ・ わからないことは聞く
自分を大切にする	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疲れたら休息すること ・ 辛い時は体を休める ・ 自分の生活を優先する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プライベートを大切にする ・ 余暇を楽しむ

仕事に対する意識の変化として、全力投球せず6割の意識で仕事を進めるといった意識を持つことや、物事を突き詰めない、こだわりを持たない、周囲に対し過敏に気にして動きすぎない、「まあ、いいか」と考えられるなど、仕事に対する柔軟な考え方が挙げられた。また、自分を大切にし、自分の考えに素直になることや、自分を責めなくなった・周りの評価が気にならなくなった・自信が維持できるようになった等、ありのままの自分を受け入れられるようになり、自己肯定感の向上がうかがえた。

仕事の進め方としては、時間内で集中して取り組むことや、優先順位を決める、仕事を抱えず自分のできる範囲で終わらせる、残業をしないまたは残業時間を決める等、仕事の段取りや進め方を工夫できた点が挙げられた。また、職場内で自分の意見を言う、無理なことは断る・周りに助けを求める・相談する・仕事を頼む等、職場での対人関係の変化も見られた。

その他に、疲れたり辛い時には休息することや、余暇を楽しむこと、プライベートや自分の生活を大切にすることが挙げられた。

5. 考察

アンケートの結果より、復職後に役立つリワークの効果について、以下のことが考えられる。

(1) 意識の変化

復職後の変化としては、仕事に対する柔軟な考え方が挙げられる。休職に至った要因や背景を振り返るとともに、心理教育により病気に対する正しい知識を得たことで、休職前の自身の健康状態に問題意識を持つことができています。同時に、認知行動療法や活動記録表を通し考え方の幅を広げ、より状況に適した考え方・行動を獲得している。五十嵐は「リワークの重要な目的のひとつとして、自己管理のために自分の病気を知ることや、気分障害に特徴的な認知の歪みや考え方、物事の受け取り方のパターン化された思考などを修正する心理学的手法を学ぶことなどがある」²⁾と述べており、上記のような知識や考え方を習得したことにより、自分の全てのエネルギーを注がず無理のない範囲で仕事をすることや、物事にこだわらず気楽な気持ちで仕事と向き合うといった柔軟な考え方への変化に繋がったと推測される。

加えて、自己肯定感の向上も挙げられる。例えば、自分史作りを通し、マイナス面だけでなくこれまでの人生の成果にも目を向けることができたこと、アサーションを通し、他者だけでなく自分を尊重する考えや表現を学んだことなどで自己肯定感が向上し、ありのままの自分を受け入れることに繋がっている。このような積み重ねによって、周りの評価を気にしすぎず、自分に負荷がかかりすぎない行動ができるようになったのではと考える。

(2) 職場での変化

次に挙げられるのは、職場での仕事への取り組みや対人関係の変化である。復職に向けてのプラン作りや新聞プレゼンテーションにより、復職後の仕事の段取りや進め方についてイメージができ、復職後も仕事の優先順位を決め、限られた時間内で集中して取り組むことの大切さについて意識できるようになったと考えられる。

また、コミュニケーションやアサーション、通所者同士での話し合いの機会を通し、意思表示の大切さに気づき、自分の意見を伝えるとともに受け入れられる経験と、場合によっては上手に断るなどのスキルを獲得し、対人関係において自信がついたのではないかとと思われる。その結果、自分の意思を相手

に伝え、周囲に質問や相談をする、助けを求めるなど、自ら協力を求める行動へと繋がったと考えられる。

(3) 自分の生活を大切にす

さらに、自分の心身の変化に気づき、自分の生活を大切にしようという意識の向上が挙げられる。リラクゼーションで心身をリラックスさせることや、スポーツを通して体力作りや気分転換を図ること、さらに余暇活動を上手に取り入れることの必要性を実感できたことで、仕事と生活のバランスが保たれると気づけたのではないか。よって、自分の生活を充実させることの重要性を認識し、自分の生活を大切にしようという意識が高まったと思われる。

(4) 仲間の存在

また、リワークを通じ、同じ境遇や悩みを抱えた者同士の繋がりによる集団の効果も大きいといえる。通所者同士の情報交換やネットワークの形成により、経験や立場を同じくする仲間との出会いを通して孤立感を弱め、人に対する安心感や信頼感を抱き、自信を取り戻していったのではないかと感じられる。秋山は「リワークは、孤独な状態にある患者が、復職という同じ目標を目指して一緒に活動し支えあっており、仲間とのふれあいが、会社で働いていて病気になったことに関する苦しみや葛藤を癒してくれる」³⁾と述べている。このような仲間の存在が、復職という同じ目標に向かうための支えとなり、復職後も情緒的なサポートとして大切な要素になったと考えられる。

6. おわりに

今回、終了後のアンケートをまとめた結果、復職状況とリワークを受けての意識の変化が明らかとなった。リワークは復職を果たすだけでなく、その先の再休職を予防することが最終的な目的である⁴⁾。リワーク通所中に、各プログラムや、復職という共通の目標を目指す様々な年齢・経験を持つ通所者間の相互作用によって、仕事や生活の改善に役立つ変化がもたらされ、終了後の良好な復職状況に寄与していると考えられる。

今回のまとめを、今後のプログラムや通所者への個別支援に活かし、より効果的な復職支援に努めていきたい。

<参考文献>

- 1) 秋山剛監修・うつ病リワーク協会著：うつ病リワークプログラムのはじめ方. 弘文堂, pp34 - 39, 2009.
- 2) 五十嵐良雄：6 リワークプログラムの要素. うつ病リワークプログラムの続け方. リワーク研究会編. 南山堂, pp68 - 72, 2011.
- 3) 秋山剛監修・うつ病リワーク協会著：うつ病リワークプログラムのはじめ方. 弘文堂, pp14, 2009.
- 4) 秋山剛監修・うつ病リワーク研究会著：誰にも書けなかった復職支援のすべて. 日本リーダーズ協会, pp58 - 61, 2010.

メンバーの主体性を尊重した心理教育の実践 ～「ほめほめの木」と「トリセツ（取扱説明書）」を通して～

○加藤優¹⁾、田浦彩¹⁾、相原幸¹⁾、峯田真衣¹⁾、森谷郁子²⁾、
目黒淳子³⁾、浜野智子¹⁾、原田修一郎¹⁾、林みづ穂¹⁾

1) 仙台市精神保健福祉総合センター、2) みやぎ心のケアセンター、3) 退職

【はじめに】

仙台市精神保健福祉総合センターでは、15歳～45歳の方を対象として、就労支援施設や就労等へのステップアップを目指す、目的意識を持った「通過型」の精神科デイケアを実施している。

心理教育プログラムでは、リカバリーの視点、ストレスマネジメントや認知、行動、感情に焦点を当てたもの等を、メンバーの症状・状態等に合わせて実践している。現在のメンバーは、スタッフよりメンバーに褒められる方が伝わること、他者に言われるより自分で実感したことの方が蓄積されることが多い。この点を踏まえて実施した、メンバーの力を生かし、主体性、相互性の視点を取り入れた心理教育プログラムについて報告する。

【プログラムの内容】

①「ほめほめの木」と②「トリセツ（取扱説明書）」の2回シリーズとして実施した。

①「ほめほめの木」は、強み・長所を互いに伝え合うワーク。他のメンバーの長所について、りんごの付箋（ほめほめの実）に書き、相手に読み上げて渡す。もらった実を木に貼って自分の「ほめほめの木」を作る。

②「トリセツ」は、苦手なことや困っている症状、不調のサインと対処について考えるワークを行い、最後に、①「ほめほめの木」の長所と併せて、自分を商品に見立てて「トリセツ（取扱説明書）」を作る。

【メンバーの変化と考察】

①「ほめほめの木」では、自己理解・他者理解の促進に加え、相手に良いところを伝える、褒められたことを受け取るという SST 的要素、かつ相互性を含んでいる。メンバーからは、長所に気づけた、自分の知らない良い面がわかったという声があった。②「トリセツ」は、自分と向き合って作るという主体的な行為である。自分を商品に例えて説明するという「ユーモア」を交えることで、苦手なことや症状を周りに言えた、自分を客観視できたとの声があり、病気や自分自身を肯定的なものに捉えられ、良いところを再認識し自信を得ていた。肯定的評価に懐疑的な人や、困難な部分に囚われやすい人にとっても、自分で実感したこと、メンバーに言ってもらったことであるため、抵抗なく取り組んでいた。

プログラムを通して、メンバーの個々の変化だけでなく、互いに褒め合いメンバー間の理解が深まったことで、集団の成長にもつながった。

本内容は、日本デイケア学会第23回年次大会（2018年10月18日、千葉県）においてポスター発表した。

当デイケアの概要



自然豊かで静かな場所

地域独立型の
公的デイケア
専門施設

対象: 15歳～45歳
外部の医療機関に
通院中の方がほとんど

特徴: 就労支援施設や就労等への
ステップアップを目指す、目的意識を
持った「通過型」デイケア

通所者:

平均35.2歳、男女比2:1
統合失調症38.6%、神経症
34.1%、気分障害25.0%、
発達障害2.3%

プログラム:

主に、午前(に)クラブ活動
(創作・スポーツ・音楽・料理など)

午後に座学やグループワーク
(心理教育・就労・生活に関する講座
やスキルの獲得)

実施: 月・火・木・金の週4日
9時半～15時半

当デイケアの心理教育プログラム

① **セルフサポート塾** (金曜午後)

ストレスコーピング、認知行動療法、アンガーマネジメント、リラクゼーション(呼吸法、筋弛緩法)、依存、対人距離の取り方、不安焦りの対処、精神科医を囲む座談会、メンバー同士の相談会等

② **コミュニケーション** (木曜午後)

SST、アサーション、コミュニケーションゲーム
(学校や社内研修で実施のもの、ダイヤモンドランキングなど)

③ **個別面接** (火曜午前 1～2週に1回担当職員と面接)

病気の理解、リカバリーの
視点、ストレスマネジメント、
認知・行動・感情に焦点を
当てたものなど

定期的にメンバーと
振り返りを実施
評価や要望の高い内
容を組み立てている

その時のメンバーの
状況に合わせて内容は
幅広く取り入れるよう
心がけている



今回発表の心理教育プログラム

<現在のメンバーの特徴>

- ◆ 褒められても悲観的に、否定的に
- ◆ 肯定的な側面より困難な部分に囚われる
- ◆ スタッフに褒められることに慣れて懐疑的に



- ◆ スタッフより他メンバーに褒められると素直に
- ◆ 他者に言われるより自分で実感したことの方が蓄積される

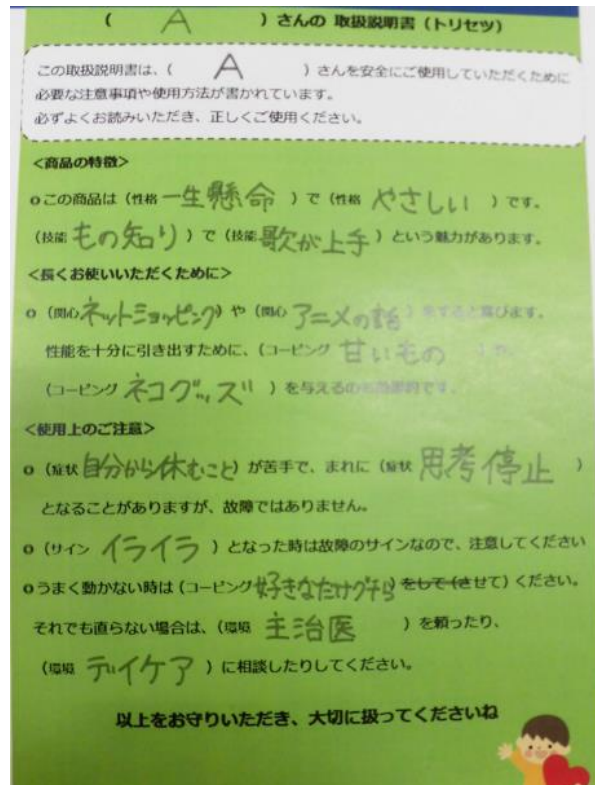
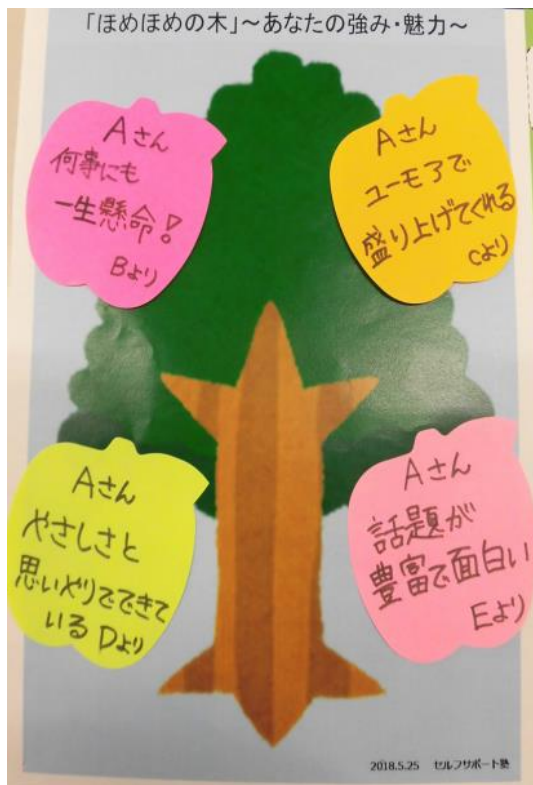


メンバーの力を生かし、主体性、相互性の視点を取り入れた心理教育プログラムへ

- ◆ 金曜13:15～15:00「セルフサポート塾」で実施
- ◆ 2回シリーズで1週間後の同じ曜日・時間に2回目を実施
- ◆ 1回目9名、2回目12名参加

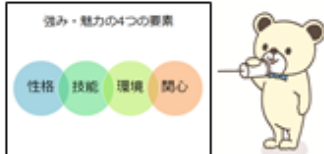
①「ほめほめの木」
強み・長所を互いに伝え合う

②「トリセツ(取扱説明書)」
苦手なことをまとめた後、
①の長所と併せて、自分を商品に見立てて「トリセツ」を作る



①「ほめほめの木」

①強み・魅力の4要素を説明
意見交換してイメージを広げる



④全員からもらったほめほめの実を、全て1本の大きな木に貼り、自分の「ほめほめの木」を作る



③「ほめほめの木」を参考にしながら、自分の強み・魅力の4要素について考え、シートに書き出す。



②他のメンバーの強みや長所について、一人1個りんごのふせん(ほめほめの実)に書く



③立って回り、ほめほめの実を相手に直接読み上げて渡す
受け取る方はお礼を言う



あなたの強み・魅力を再発見！

氏名 _____

ほめほめの木を参考にしながら、あなたの強み・魅力についてみましょう！

性格	技能・才能	環境	関心・興味
----	-------	----	-------

次回のセルフサポート会で、これを「あなたの取扱説明書（トリセツ）」にまとめます！

②「トリセツ(取扱説明書)」

あなたの強み・魅力を再発見！—あなたの取扱説明書(トリセツ)—

氏名 _____

①不調のサインや、困っている症状、不調のサインについてお書きください。
※お礼を添えて頂いてください！

症状や不調時の状態

不調のサイン

①苦手なことや困っている
症状、不調のサインをシート
に書き出して、不調時の対処
をできるだけたくさん書く

②「ほめほめの木」の長所と左シート
の不調とその対処の情報を基に、
右の「トリセツ(取扱説明書)」シート
の穴を埋め自分のトリセツを作る

コーピング

②「ほめほめの木」の長所と左シート
の不調とその対処の情報を基に、
右の「トリセツ(取扱説明書)」シート
の穴を埋め自分のトリセツを作る

お疲れ様でした♪



③発表。フィードバックを受ける。



メンバーの声と考察:①「ほめほめの木」



①自己理解

- ◆「気づいていない長所があった」
- ◆「自分では長所はわからなかったけど、他の人に言われるとそうかなと思えた」
- ◆「客観的に自分を見れた」「見つめ直すいいタイミングに」

- ◆ 長所に気づける
- ◆ 周りに言われると受け入れられる
- ◆ 自分の知らない自分を知れる

②他者理解

- ◆「普段知っている人でも改めて知れた」
- ◆「みんなの魅力を探するのは最初難しいと思ったけど、書いてみると意外にいっぱい出てきた」
- ◆「良いところに目がいくようになった」

- ◆ 他メンバーの理解、関係作り
- ◆ 良いところを見る力が育つ
- ◆ 団結力↑グループの雰囲気↑

③SST的要素

- ◆「あまり話したことのない人とも話せた」
- ◆「直接言われて恥ずかしかったけど嬉しかった」

- ◆ 良いところを見つける、相手に伝える、褒められたことを受け取る等、様々なスキルの練習に

④エンパワメント

- ◆「褒めてもらい、嬉しかった」「自信に」
- ◆「やる気がでてきた」
- ◆「参加して、癒された」「パワーもらえた」

- ◆ エンパワメントされる体験に
- ◆ 積極性につながる
- ◆ グループの雰囲気↑優しい空間に

メンバーの声と考察:②「トリセツ」

①自己理解

- ◆「薬以外の対処がわかった」
- ◆「症状、不調のサインがハッキリした」
- ◆「内面と向き合えて良かった」
- ◆「自分を知れて、就活で使えそう」

- ◆ 病気の理解にも役立った
- ◆ 不調の状態やサインを考えられる
- ◆ 不調時の対処を考える機会に

②他者理解

- ◆「自分の特徴を相手に知ってもらえた」
- ◆「いつも話している人でも、初めて知る面があった」
- ◆「辛いことも聞いて、相手をより知れた」

- ◆ 他メンバーの理解の深まり
- ◆ 周りに弱みを見せられる、弱みを見せても受け入れられる体験に
- ◆ 同じ悩みを持つことを共有

③ユーモア・楽しく参加

- ◆「不調もユーモアを交えることで話せた」
- ◆「楽しかった。また作りたい」
- ◆「難しいと思ったけど、面白かった。やってみると意外と書けて不思議」

- ◆ はやりのもの、興味高く積極的に
- ◆ ユーモア、当事者研究的要素
- ◆ 病気や自分を肯定的に捉えられる

④抵抗や反発を得にくい

- ◆「良い面悪い面、両方考えた」
- ◆「(普段批判的メンバー)なかなか面白い」
- ◆「良いところだけじゃなく、辛さや大変なところもわかってもらえた」

- ◆ 苦手も扱うから反発されにくい
- ◆ 言われたことでなく自分で実感したことだから受け入れられやすい

総合的考察:プログラム全体を通して

①相互性

- ◆ 相手の良いところを見る、褒め合うことで互いの良いところを発見できた
- ◆ 他のプログラムでも、前より遠慮せずに言い合える雰囲気
- ◆ 自信ないと発言したメンバーをみんなで褒めてフォローするようになった



- ◆ グループの凝集性↑成長へ
- ◆ 各メンバーの関係性にも変化

②主体性

- ◆ スタッフに強みを言われる、褒められる…という受け身ではなく、自分と向き合ってトリセツを作るという、主体的な行為
- ◆ 言われたことでなく、自分で実感したことだから自信になる



- ◆ 主体性の獲得へ
- ◆ 自信の回復

③リカバリー

- ◆ 苦手なことや症状を周りに言えた、自分を客観視できた
- ◆ ユーモアを交えることで、病気や自分自身を否定的なものではなく、肯定的に捉えられ、自信になった



- ◆ 病気や困難な部分に囚われず、自分自身を肯定的に捉えることに
- ◆ 病気の自分でなく本来の自分へ

④第三者への理解

- ◆ 家族、主治医に見せて「自分をわかってもらった」「よく自分のことを考えていると褒められた」と話すメンバーも
- ◆ 就活の自己PRとかで使えそうとの声も



- ◆ 自分の良くない面も見せられる、伝えられる
- ◆ 良くない面も受け止めてもらえる

今後の課題

①個別フォローの重要性

- ◆ 作業の進行や理解の度合いが違う1回目を参加していない人もいる
- ◆ 疾病や障害の特性により、一人で記入するのが難しい人もいる



- ◆ 個別のフォローがかなり重要、時間を十分取って行えるようにしたい

②書きっぱなしにならないように

- ◆ 書いてその場で「満足」「楽しかった」だけで終わらないようにしたい
- ◆ 主治医や家族に見せたメンバーもいて、自分を知らせてもらうことにつながった



- ◆ 作って終了ではなく、次のステップ移行時の第三者との共有の時等、今後の場面での活用につなげたい

③メンバーによっては負担が大きい

- ◆ 必要な内容を入れると、取り組む作業が多くなってしまう
- ◆ プライベートな内容であり、疾病や苦手なことをオープンにしたくない人もいる



- ◆ 何回かのシリーズものに分ける“話せる内容”で良いことを共有

④他のプログラムとの連動

- ◆ 特に「トリセツ」をまとめ上げるには、それまでの自分の病気や特徴の理解についての個々の土台も影響する
- ◆ ストレスコーピングや不調のサインと対処等の内容の回も別に実施しているため一貫したプログラムの計画が必要



- ◆ 今後も、関連する内容(当事者研究等)を取り入れて行きたい

2. 平成30年度 論文・学会発表等

論文・研究協力等

佐伯 涼香, 小堀 幸, 原田修一郎, 林みづ穂: 仙台市における東日本大震災後の心のケア支援事業について～仙台市精神保健福祉総合センターの取り組みを中心に～. 公衆衛生情報 Vol48/No.9. 日本公衆衛生協会. 2018.

辻本哲士, 原田豊, 福島昇, 平賀正司, 林みづ穂 他: 平成30年度 地域保健総合推進事業「保健所、精神保健福祉センターの連携による、ひきこもりの精神保健相談・支援の実践研修と、中高年齢層のひきこもり支援に関する調査」. 2018

宮城県精神保健福祉協会: 第57回宮城県精神保健福祉大会 研究協議会「いのちを守り、つなぐ」企画, 座長. 仙台. 2018

学会・研究会発表・講演、講義等

林みづ穂: 青年期のメンタルヘルス～不登校・ひきこもりを中心に～. 東北大学「コンダクター型総合診療医」養成プログラム後継事業「メンタルサポートゼミ」, 仙台. 2018

林みづ穂: 災害後の子どものこころのケア. 東北大学大学院教育学研究科 総合教育学専攻 臨床心理研究コース 臨床心理実習 講義. 仙台. 2018

林みづ穂: 子どものこころのケア. 宮城県災害派遣精神医療チーム (DPAT) 研修会, 仙台. 2019

林みづ穂: いじめ・不登校の子どもを支える. 子どもサポーターズ養成講座, 仙台. 2018

林みづ穂: 自死の現状と拡がりある支援. 平成30年度かかりつけ医等心の健康対応力向上研修, 仙台市医師会. 仙台. 2018

林みづ穂: 子どものこころのケアにおける基本的視点～被災児が親になる時代へ～. 子どものこころのケア研修会, 仙台市子供未来局. 仙台. 2018

林みづ穂: 発達障害児に関する医療の役割と連携のポイント. 仙台市児童館特別支援コーディネーター研修, 仙台市子供未来局. 仙台. 2018

林みづ穂：子どもの相談における基本的視点．太白区家庭健康課母子保健研修，仙台．2018

林みづ穂：発達障害児に関する医療の役割と教育との連携．仙台市教育局 特別支援コーディネーター研修，仙台．2018

林みづ穂：被災後 8 年目を迎えたこころのケア ～気付く、つなぐ、支える～．仙台市教育局 心のケア研修，仙台．2018

林みづ穂：子どものこころに寄り添う支援．仙台市立七郷小学校生徒指導研修会，仙台．2018

林みづ穂：子どものこころのケアにおける基本的視点．仙台市立岡田小学校心のケア研修，仙台．2018

原田修一郎：精神疾患について．青葉区精神障害者家族のつどい，仙台．2018

原田修一郎：統合失調症について．若林区精神障害者家族交流会，仙台．2018

原田修一郎：精神疾患の理解．太白荘・東山荘合同精神障害者支援研修，仙台．2018

原田修一郎：うつ病に気づく．仙台市薬剤師会学術研修会ゲートキーパー養成講座，仙台．2018

原田修一郎：精神科医との座談会．泉区精神保健家族教室，仙台．2018

加藤優：メンバーの主体性を尊重した心理教育の実践～「ほめほめの木」と「トリセツ（取扱説明書）」を通して～．日本デイケア学会第 23 回年次大会，千葉．2018

加藤優：メンバーの主体性を尊重した心理教育の実践～「ほめほめの木」と「トリセツ（取扱説明書）」を通して～．みやぎ精神科デイケア研究会，仙台．2018

相原幸：デイケア「リワーク準備コース」終了者の復職状況について－5 年間の終了者アンケートの結果から－．地域保健福祉研究業績発表会，仙台．2018