

## うつ病による休職者を対象とした復職支援プログラム効果評価の試み

立命館大学応用人間科学研究科  
臨床心理学領域

近年、産業場面においてうつ病性障害（以下、うつ病）の増加が問題視されており、うつ病により休職した従業員に対する職場復帰対策が望まれている。うつ病は抑うつ気分や意欲の減退、不眠、体重減少などの特徴を示す精神疾患であり、休職後は業務に必要な体力や集中力が大幅に低下していることが予想されるため、リハビリ出勤などの段階的な職場復帰支援が必要と考えられている。しかし、精神障害によって休職した者が職場復帰の際の職場復帰プログラムを設定している企業は全体のおおよそ25.5%であり、広く浸透していないのが現状である。また、うつ病は再発しやすいという特徴を持ち、休職期間中に薬物療法によってうつ病が治癒した場合でも、職場復帰後に症状が再燃するという例が多く認められる。復職後の再発要因としては、うつ病になりやすい認知傾向やコミュニケーション特性が挙げられている。現在、それらの再発要因を取り除き復職までの機能回復ステップを用意するべく、うつ病による休職者を対象とした復職支援プログラムが、病院、公的機関や民間施設などで実施されている。しかしながら、その効果について実証的に研究されたものは見当たらない。そこで本研究では、復職支援プログラムの効果を検証することを目的とし、筆者が携わるA研究所において実施されている復職支援プログラムの効果評価を試みた。

A研究所における復職支援プログラムは、6つのグループカリキュラム（グループミーティング、ストレスマネジメント、ボディワーク、認知療法、アサーショントレーニングおよびリラクゼーション）と、3つの個別カリキュラム（個別面談、ワークエクササイズおよびキャリアカウンセリング）から構成されている。参加者は、うつ症状が改善し自宅で過ごすには問題の無い者を対象とし、中でも復職と再休職を繰り返しているケースや、休職期間が長期に渡っているケースを主な対象としている。本研究では、2005年4月から9月まで実施された復職支援プログラムに参加した男性5名（平均年齢39歳、 $SD \pm 5.59$ ）を対象者とし、カリキュラム実施前後に心理検査を実施した。用いた心理検査は、健康関連QOL尺度（以下、SF-36v2）、東大式エゴグラム（以下、TEG）、日本版STAI状態・特性不安検査（以下、STAI）、一般性セルフエフィカシー検査（以下、GSES）、内田クレペリン精神検査の5種類であった。なお、これらの心理検査は、復職及びうつ病の再発防止に関連すると思われる要因と、全般的な特徴をつかむためのテストを試験的に用いた。

その結果、本プログラムによる主要な2点の改善が確認された。1つはSF-36v2の結果から読み取れる健康関連QOLの向上、もう1つはTEGから読み取れるコミュニケーション特性の変化である。それ以外の検査結果には、有意な差は認められなかった。

まず1つめの健康関連QOLでは、今回の結果で最も改善が確認されたのは日常役割機能（精神）であり、これは日常生活の遂行が心理的理由で妨げられたかどうかを表すものである。プログラム参加前は、この得点が全対象者において一般平均を大きく下回っていたことから、心理的理由によって日常生活に支障があったといえる。そして、それがプログラム参加後ほぼ一般平均にまで上がったことから、本プログラムがうつ病による休職者に

対し、日常生活を送る上での心理的な改善をもたらしたと考えられた。この変化は各カリキュラムが複合的に働き、それらすべての結果として得られた変化と捉えられる。いずれにせよ、健康関連 QOL の向上は、復職までの機能回復において重要な要素であるため、本プログラムは、復職までの機能回復ステップとして有効であったことが示唆された。2 つめの TEG における変化は、CP (Critical Parent) 得点と FC (Free Child) 得点の上昇であった。本研究の対象者にみられた FC が低く AC が高いという特徴は、自分を抑え人に合わせるといううつ病になりやすいコミュニケーション特性を顕著に表すものであった。そして、プログラム参加前は非常に低かった FC が参加後有意に上昇したことは、自分を抑えて顔色をうかがう傾向が柔らぎ、天真爛漫で開放的に振舞う傾向が出てきたことを表していた。つまりは本プログラムがうつ病による休職者に対し、再発しやすいコミュニケーション特性から再発しにくいコミュニケーション特性へと変化をもたらしたと考えられた。この変化については、実際のカリキュラムの上では認知療法、グループミーティング、アサーションが影響を与えているのではないかと推察された。また、対象者は 5 名全員がプログラム終了後、3 ヶ月以内に復職し、2006 年 1 月現在、再発をみた例は無い。各プログラムごとの効果測定やコントロール群の設定など、今後の研究課題はあるものの、本研究結果から、A 研究所における復職支援プログラムが、復職までの機能回復と再発防止という 2 つの目的に対し、有効であったと考えられた。