

リワークプログラム利用者の自己理解プロセスに関する質的研究

田 中 美 佐 子

(人間科学研究科人間科学専攻 臨床心理学研究領域 博士前期課程2年)

A qualitative study on self-understanding of re-work program users
and their changing process

1. 問題と目的

精神疾患による休職からの復職を支援するにあたり、近年リワークプログラム（以下、リワーク）が注目されている。リワークとは、うつ病などの精神疾患により休職した労働者の復職支援プログラムであり、「病状を回復させること」「復職準備性を向上させること」及び「再発防止のためのセルフケア能力を向上させること」を目的として医療機関が診療報酬の枠組みで提供するリハビリプログラムである（有馬，2010）。大木・五十嵐（2012）のリワーク利用群と非利用群の就労継続性比較の研究によれば、リワーク利用群の就労継続性が有意に良好であることが示されており、今後さらにリワークの利用が広がると予測される。

しかし、リワークにおける参加者の心理的変化等の主観的体験に注目した質的研究は少ない。山田（2015）はショートケアとデイケアを組み合わせたリワークの参加者が復職を果たす過程をM-GTAにより探索し、心が折れて疲れ果てることで休職した参加者が、リワークに参加する中で次第に不安の減少とともに自分と向き合う準備が整っていき、受容的環境で前に進む力を備え、最終的にしなやかな強さを持って現実社会に戻っていくという結果を示した。また、早川（2019）は、参加者が揺り戻しを体験しながら復職を目指す過程をM-GTAにより探索し、意志とは無関係にリワークに参加したメンバーが場への馴染みにくさを持ち、自動思考の荒波に揉まれ、復職を目の前にして不安になりながら復職を果たしていくという結果を示した。

リワークでは、休職に至った原因を振り返り、再休職予防の対策をまとめるにあたり、自己理解を深めることが不可欠であり、プログラム内外で自己理解を促進する取り組みがされている。休職者にとって、自分の認知の偏りや弱みだけでなく、できることや強みも理解することが、復職とその後の安定した生活につながると考えられる。また、課題は復職を果たした時点で終わるのではなく、引き続き向き合うととらえることが重要である。自己理解が不十分のまま復職した場合、時間が経つにつれ、休職前のパターンに戻るリスクが高くなるだろう。

そこで本研究では、リワーク参加後に復職を果たした者を対象として、リワークを通じた自己理解過程に焦点を当てた。参加中、どのように自己理解を深め、復職後にその体験が仕事や生活にどう影響しているかという内的過程を探索し、結果図を提示することを目的とした。

2. 方法

リワークを実施している医療機関において、修了後3か月以上が経過し、かつ復職している者9名を調査対象者とした。分析対象者の年齢構成は20代後半1名、30代前半1名、30代後半4名、40代前半1名、40代後半1名、50代前半1名であった。調査対象者には、事前に「研究倫理遵守に関する誓約書」の内容を説明し、同意書に署名を得た。

上記の方法により同意を得た調査対象者に対し、個別に事前アンケートと90分程度の半構造化面接を実施し、面接は調査対象者の同意を得た上でICレコーダーに録音した。

分析方法は、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、M-GTA）を用いた。M-GTAを用いた理由は、木下（2003）がM-GTAに適した研究として挙げた、①人間と人間が直接的にやり取りをする社会的相互作用に関わる研究であること、②ヒューマンサービス領域の研究であり、研究結果としてまとめられたグラウンデッド・セオリーを実践現場に戻し、そこでの能動的応用が検証になっていくこと、③研究対象とする現象がプロセス的性格をもっていることという点が本研究の目的と合致していると考えたためである。

具体的には、ICレコーダーに録音したインタビューデータから逐語録を作成し、分析データとした。分析テーマを念頭におきながら分析データを読み込み、対象者の体験に注目しながらデータを取り出し、取り出したデータをバリエーションとして分析ワークシートを立ち上げ、概念、定義、具体例、理論的メモを記入していった。作成した概念を基に、サブ・カテゴリー、カテゴリーを生成し、分析テーマに即した結果図およびストーリーラインを作成した。

3. 結果

本研究では23個の概念、8個のサブ・カテゴリー、3個のカテゴリーが生成された。その結果、分析焦点者が休職前後からリワークを経て復職するまでの自己理解プロセスとして、【リワーク参加への踏み切りづらさ】→《できることに目を向け始める》→【多面的に自分を見る目ができてくる】→【学んだ通りにはいかない現実と向き合いつつ課題を抱えていく】というプロセスが生成された。

《職場での不適応状態》に陥り休職した分析焦点者は、《休職原因を認められない》状態でリワークを勧められ、《リワークを知らないゆえの漠然としたイメージ》のまま参加することになり、【リワーク参加への踏み切りづらさ】を抱える。

参加開始当初、それまでは自身の否定的な面にばかり目を向けていたが、プログラムやスタッフ、メンバーとの関わりにより《できることに目を向け始める》。

中～後期は認知行動療法等のプログラムを通し、《事実と感情を分けることで癖が見えて》きて、自分の認知的特性を理解するのと並行して、自身の体験を丁寧に振り返り、《自分を大切にすると目を持つ》ようになる。これらの体験を通して、【多面的に自分を見る目ができて】きて、修了する。

復職後はリワークでの学びを意識的に使う機会が減り、《学んだことを生かす難しさ》を

感じる。また、リワークで自己理解を深めただけでは《課題はなくなる》と実感し、【学んだ通りにはいかない現実と向き合いつつ課題を抱えてい】こうとする。

4. 考察

本研究の結果と、先行研究の山田（2015）、早川（2019）を比較しながら考察を述べる。

参加前、《休職原因を認められない》ことや《リワークを知らないゆえの漠然としたイメージ》から【リワーク参加への踏み切りづらさ】を抱えることが示されたが、早川（2019）は〈外部からの圧力でリワークに押し出され〉、〈リワークに参加する意味を見出せない〉ことを示しており、この段階のモチベーションの低さは共通している。リワークへのモチベーション醸成や不安軽減のために、丁寧な導入が不可欠である。

参加初期、〈疑いつつも自分の良いところに目を向け出す〉を示したが、これは山田（2015）の《冷静に自分を見る目が培われていく》と類似している。時間をかけて徐々に自己像や認知の修正をしていくことが必要と考えられる。

中～後期、早川（2019）は《感情に巻き込まれ》、《認知行動療法への戸惑い》を持つことを示したが、その段階を経て本研究で示した《事実と感情を分けることで癖が見えてくる》と考えられる。

また、本研究の〈価値観の中心に自分を置く〉は、山田（2015）の〈周囲に左右されない芯を持つ〉と類似している。否定的な面も含めた自分を受け入れることが《自分を大切にす目を持つ》ことにつながるのではないかと。

復職後は〈再発への不安を抱えながらやっといこうと覚悟する〉ことを示したが、山田（2015）は、〈元に戻る恐怖〉を抱えていることを示しており、この点も類似している。復職直後の不安や恐怖はむしろ必要であり、そこから目を背けることは再休職のリスクになると考えられる。

早川（2019）は、リワーク参加者の揺り戻し体験に焦点を当てたが、揺り戻しが起きた時にその体験を自己理解の材料の一つとして扱う視点を持つことで、再休職防止につなげることできるのではないだろうか。

【引用文献】

- 有馬秀晃（2010）職場復帰をいかに支えるかーリワークプログラムを通じた復職支援の取り組み、日本労働研究雑誌，52(8)，74-85
- 早川菜つみ（2019）リワークプログラム利用者の揺り戻し体験とその変化プロセスに関する質的研究，神奈川大学大学院修士学位論文：人間科学研究科。
- 木下康仁（2003）グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践 質的研究への誘い，弘文堂
- 大木洋子・五十嵐良雄（2012）リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究，産業精神保健，20(4)，335-345
- 山田陽樹（2015）精神科ショートケアとデイケアを段階的に組み合わせた医療リワークにおける休職者の変容プロセス，神奈川大学大学院修士学位論文：人間科学研究科。