

2024年4月13～14日 第7回うつ病リワーク協会年次大会 参加報告

2024年4月13日(土)～14日(日)にかけて、愛知県で開催された第7回うつ病リワーク協会年次大会にスタッフ4名が参加しました。会場では「企業から求められるリワーク」をテーマに各種シンポジウム、教育講演が実施されました。以下、各スタッフからの報告を記載します

教育講演1：うつ病の事例性について

現在日本では社会性ストレスに起因するうつ病患者が増加している。集落や家族の関りが乏しくなったことによる対人関係構築困難に加え、インターネットの普及による情報過多が一因である。支援者は疾病性以上に事例性を検討し、個別に対応する必要がある。ヒアリングにおいては信頼関係をベースとして段階的に情報を取得、解決可能な問題点を整理することが重要である。

教育講演3：就業における睡眠と体内リズム

支援を要する方には各種睡眠障害(睡眠時無呼吸、レストレスレッグス症候群、概日リズム障害、覚醒障害、過眠)が多く認められており、支援者が知識を持って対応することが必要である。特に昨今では神経発達症(発達障害)が疑われる方に対する対応、支援が必要であり、就寝前の情緒的なやりとり(SNS、ゲーム)を制限するなど生活習慣への介入が望ましい。時間を要するが就寝前行動のルーティン化がなされた場合、睡眠トラブルは好転することが多い。

シンポジウム3：意図的にマインドフルネスを提供する ～医療的効果と安全性の観点から～

「マインドフルネス」には体系化されたプログラムが複数あり、慢性疼痛や慢性ストレス、うつ病の再発予防効果が実証されている。そのため、リワークプログラムの一環としてマインドフルネスに取り組むこと有効であるが、プログラム参加メンバーが流動的である場合、参加者の熟練度や精神状態によって瞑想時間や内容を工夫する必要がある。また支援者自身が参加者の精神状態の把握やトラウマの知識を持っていることで安全な実施が可能となる。

シンポジウム4：各リワークのプログラム紹介(プログラム実施までのプロセスと工夫)

支援者がプログラムを構成するにあたり、「プログラムの目的や他のプログラムとの関連性を必ず伝える」「利用開始初期の方に対してはオリエンテーションの機会を設ける」などの工夫点が必要である。また支援者自身の体調管理も必須であり、日ごろから支援者間でプログラムの内容を共有し、支援者が複数のプログラムを実施できる体制作りが望ましい。

FIKA 広島紙屋町では引き続きスタッフが最新の知見取得、支援技術の向上に努め、より良い支援を利用者さんに届けていきたいと思っております。

