2026 年 5 月 1 日

2026 年 4 月 18 日～19 日　第 9 回うつ病リワーク協会年次大会　参加報告

2026 年 4 月 18 日(土)～19 日(日)にかけて、福岡県で開催された第 9 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「医療リワークの発展と運用」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。

シンポジウム９ ： 模擬職場あれこれ-医療リワーク施設における模擬職場の工夫と実践-

模擬職場プログラム開始時、参加者へ実施目的を明確に伝えておくことが重要である。具体的には、①職場に近い状況が再現されること、②思考パターンや行動パターンをスタッフと振り返り、これまでの心理教育プログラムで学んだストレス対処法や対人スキルを活用して対処することを必ず参加者へ伝えている。場合によっては、ご本人の気付きのために、プログラムを中断してでも、即時介入をすることが必要である。また、新たな取り組みとして、認知行動療法と心理劇の理論を応用した、ロールプレイング中心のプログラムも実施している。利用者の方が、過去・現在・未来で困難な状況をテーマに、ロールプレイを行い、その時の認知、行動、感情、身体反応を検討する。これにより、参加者は、感情の共感的理解、過去・現在・未来・他者への気付き、利用者の方同士のつながりによる安心感が得られると考えられる。

参加者所感　模擬職場プログラムは、利用者の方にとって実践の場として機能することを改めて感じた。また、効果的に模擬職場プログラムを実施するために、目的を明確にし、必ず開始前に参加者に伝える必要があることを学んだ。また、新たな試みとして、心理劇の理論を応用したロールプレイングを用いたプログラムを実施している施設があると知った。この講演で学んだ内容を、スタッフ間で検討・共有して、弊所の模擬職場プログラムでも応用していきたい。

ワークショップ３ ：成人期 ADHD の時間管理に焦点づけた認知行動療法

時間管理とは、ある目標のために時間を効率的に使うことであり、脳の前頭前野の複数の部分を使って行われる高度な働きである。ADHD の人では実行機能障害仮説やドーパミン欠乏説により、見通しの難しさや先延ばしの起こりやすさ、また経験が個々の理解の特徴とマッチしづらいことで時間管理能力の成長が滞ることが考えられる。今回の演習では、生活場面を分解してみることで具体的に起こっている躓きを見つけ出し、その内容に合わせた対処法の組み立て方、リマインダーアプリ等ツールの活用法、シングルタスクで動くためのスケジュール管理のやり方の実例紹介とワークが行われた。順番として最初に行なったのは、自身の価値観を掘り下げるワークであった。時間管理をすることが、単に仕事やタスク処理のためではなく、本当にやりたいことをするための時間を捻出することに繋がり、ひいては自分らしい人生を生きるためのものであると伝えるためであり、後に続く様々なワークを自分のものとして試行錯誤し活用し続けてもらうための大切な動機付けの一歩であった。

参加者所感　時間管理能力は、仕事の進め方に限らず日常生活のサイクルやプライベートの人付き合いの場面にも大きく影響し、個人の生活と対人関係の健康的な維持に関わるものである。一見、手間に感じる作業であっても、それによって利用者の取組みや生活が快適になると実感できるまでを、動機付けや、個々に合ったやり方を試行錯誤しながら自分で取入れられるよう継続的にサポートする必要性を感じた。弊所のプログラムで行なうワークや、個人に合わせた活用においても、本ワークショップでの気付きを反映させていきたい。

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
利用者さまに届けていきたいと思います。