

令和 5 年 6 月 29 日現在

機関番号：24505  
 研究種目：基盤研究(C)（一般）  
 研究期間：2018～2022  
 課題番号：18K10646  
 研究課題名（和文）気分障害による長期休職者のためのリハビリ志向症状自己管理プログラムの実用化検証  
  
 研究課題名（英文）Practical Application Validation of a Recovery and Self-Management Program for Persons on Long-Term Leave Due to Mood Disorders  
  
 研究代表者  
 山岡 由実（YAMAOKA, YUMI）  
  
 神戸市看護大学・看護学部・准教授  
  
 研究者番号：00326307  
 交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,400,000円

**研究成果の概要（和文）：**本研究の目的は、リハビリ志向の症状自己管理プログラムの実用化に取り組み、効果を検証することである。研究方法は、質問紙データの量的分析及びインタビューデータの質的分析を組み合わせたデータソースのトライアングレーションを行い、継続的に評価することとした。実用化に向けてプログラム教材（案）を作成し、洗練、修正する中で課題を明確にした。パイロットスタディを計画していたが、コロナ禍により対面での実施ができなかったため、精神看護の専門家でのオンラインでの検討を重ねた。また欧米でのPPIを導入した地域精神保健のプロジェクトを学び、今後に向けてICT、PPIを活用したプログラムへの修正を検討した。

**研究成果の学術的意義や社会的意義**  
 本研究の目的は、職場復帰支援として、リハビリと症状自己管理に焦点を当てたプログラムを開発し、その効果を継続的に評価することである。国内外には、職場復帰に特化してリハビリと症状自己管理に焦点を当てたプログラムは見あらず、研究成果をもって気分障害全般に適用可能なプログラムの開発と実用化を目指す。長期的な効果をみることでリハビリ促進の新たなプログラムの一つとなる。この支援は「働き方・生き方への支援」という新しい視点を提供し、自殺予防に貢献する。またセルフケアへの看護援助技術の発展に貢献し、産業看護職の役割開発につなげることで、医療機関中心の支援では限界のある、復帰後の継続支援を充実できる。

**研究成果の概要（英文）：**The purpose is to address the practical application of a recovery and self-management program and to examine its effectiveness. The research methodology was a triangulation of data sources, combining quantitative data and qualitative data to continuously evaluate its effectiveness.

The program was being refined for practical application and issues were clarified. A pilot study of the program (draft) was planned, but the Corona disaster made it impossible to conduct the study in person.

Therefore, we continued to study the implementation of the online program with psychiatric nursing specialists. We also learned about community mental health projects in Europe that have implemented PPI and considered modifications to the program using ICT for the future.

研究分野：精神看護

キーワード：症状自己管理 長期休職 感情障害 リハビリ プログラム 主体性 リワーク 自律性

## 1. 研究開始当初の背景

日本の産業精神保健分野では、長期休職や復職後の適応が難しい労働者の増加に伴い、うつ病の早期発見から職場復帰に至る、包括的治療法開発の必要性が高まっている。中でも職場復帰支援は、自殺予防や経済的損失といった観点からも注目され、主に医療機関においてリワークプログラムが提供され、急速に広がり始めている。職場復帰支援プログラムに関する先行研究を概観すると、目的は体調の十分な回復や再発・再休職予防であり、医療者側や職場側の視点で構成されていること、国内のプログラムの効果を実証的に検討した研究はないことが示されている。

従来うつ病は完治し、障害を残さないと捉えられてきたが、実際には長期にわたる疾患で再発率も高く、回復が不完全で機能と安寧に重大な制限を残すものも少なくない(藤田ら,2005)。また、近年増加が指摘されている双極性障害は再発性が高い(Hirschfeld,et al.,2003)ことが知られている。つまり、これら気分障害は、慢性疾患として病気と共に生きるという看護モデルで捉え直し、症状を自己管理するという視点が必要である。しかし、職場復帰支援において、症状自己管理に焦点をあてたプログラムや研究としての取り組みは見当たらない。

また職場復帰支援や研究は、うつ病のある方を対象にしているが、長期休職者の実態に見合っていない。近年うつ病は、遷延化や逃避型抑うつ(広瀬,2006)の増加など、その病像の変化が指摘されている(樋口,2004)。単極性うつ病と診断されていても、その実は双極性障害であるということも少なくない(Keller et al.,1993)。支援の対象を、多様化したうつ病像や双極性障害を含む気分障害とし、幅広い病像に適用可能なプログラム開発が必要である。

さらに、うつ病による長期休職者の主体的体験を記述した研究(山岡,2012)では、職場復帰の努力が、「社会生活の中で価値ある自分と感じられる」ためであり、単に就労継続や再休職予防が目的ではないことが示された。また彼らの苦悩は、「受け身の存在となり主体性が脅かされる」ことであった。リカバリーとは、当事者がその人らしく生活を送る中で、希望や自律性など生きる力を回復する過程(伊藤,2012)であり、主体性を取り戻していくことである。長期休職者の職場復帰支援は、彼らの体験に適合性の高い、リカバリー志向の支援へと視点を変えていく必要がある。

リカバリーを促すプログラムには、米国の EBP(Evidence based Practice)の 1 つに IMR(Illness Management and Recovery: 疾患管理とリカバリー)があり、自己管理能力や目標への姿勢を改善することが検証されている(Hasson et al.,2007;Salzer et al.,2009)。しかし、実施期間は7~9か月30回程度と長期間を要し、休職者に適用できない。また同じく教育プロジェクトである WRAP(Wellness Recovery Action Plan: 元気回復行動プラン)も統合失調症等のある方のリカバリーを促す(Doughty et al.,2008;Cook et al.,2010)との効果は示されているが、休職者の職場復帰に特化していない。

これまでに研究代表者らは、長期休職者が主体性を取り戻すプロセス理論(山岡,2012)を基に、リカバリーを促すエビデンスがある、IMRの手法やWRAPの要素を取り入れた症状自己管理プログラムを開発した(山岡ら,2017)。しかし実用化するには、より具体的なテキストやワークブック等の教材作成と、効果検証が必要である。

本研究課題の核心をなす学術的「問い」は、気分障害による長期休職者のリカバリーは、研究代表者らが開発した症状自己管理プログラムの実用化によって促進されるか、ということである。

## 2．研究の目的

本研究の目的は、気分障害による長期休職者のためのリカバリー志向の症状自己管理プログラム実用化をめざし、その効果を継続的に評価することである。

## 3．研究の方法

研究方法は、質問紙データの量的分析及びインタビューデータの質的分析を組み合わせた、データソースのトライアングレーションを行い、その効果を継続的に評価し、希望や自己管理能力など、リカバリーが促進されるかを明らかにする。

具体的には以下の課題に取り組む。プログラムの実用化にむけた教材の作成，教材の洗練・修正，評価指標の検討 プログラムのパイロットしたディ及び実施とその効果の実証的検証

## 4．研究成果

### (1) プログラム実用化にむけた教材(案)-テキスト・ワークブック・宿題作成

毎月1回程度、研究代表者と研究分担者で会議をもち検討した。その結果、対象とする参加者の状態増に合わせて、プログラムは週1回90分、プレセッションを含む12回とし、グループ(5~8名)の効果を活用する形式で行うことにした。内容はリカバリー目標(ゴール)の設定、症状自己管理として、自分を知りコントロールを学ぶことを中心に、自分のことを人に伝える練習、ストレス対処法としての認知行動療法、職場に戻るためのWRAPづくり等、を含めた。代表者は、教材の全体構成やテンプレート、プレセッションを含めた4回分を作成し、分担者は、文献検討等によりテンプレートに沿って各々3回分の教材(案)を作成した。保健師、看護師・医師からは専門的意見をもらい、プログラムに反映させた。

### (2) 「PASセルフケアセラピー」研修会への参加

対象者の症状自己管理プログラムへの活用を検討するため、セルフケア支援の方法論として精神力動論(心理的支援)を看護介入技法に取り入れた「PASセルフケアセラピー」研修会に参加した。個別フォローに活用できることが検討されたため、年間を通したトレーニングを継続して受けた。セルフケア理論、精神力動理論、ロジャーズの来談者中心療法、マズローの理論との共通性から、主体性、自律性を取り戻し、リカバリーを推進させるプログラムに洗練させるための示唆を得た。

### (3) 遂行機能と身体的健康との関連性についての文献検討

(2)で、精神力動論を個別介入に活用することを発展させていく一方で、プログラムをさらに洗練させるため、心的過程(精神)と脳機能(身体)が相互に作用しているという観点から、遂行機能という認知機能に注目し、文献検討を行った。その結果、自律的、主体的という視点から行動のコントロール、行動変容のメカニズムを理解するために遂行機能は重要な視点と捉え、現在、住民健診データを用いて量的に関係性の探索、検証に取り組んでいる。これらのことから、身体的、心理的、社会的アプローチの重要性が示唆され、本プログラムの位置づけを明確にしながら、気分障害の治療をはじめとする多職種との連携を進めることになった。

### (4) 海外における地域精神保健活動の視察、リカバリー志向のプログラム「EAROSプロジェクト」関係者とのインタビュー、ディスカッション

アイルランド最古の国立大学であるTCDのメンタルヘルスチームの協力を得て、精神障が

いのある人の地域移行について、政策的にもリカバリー志向の様々な取り組みがなされ、より効率的なシステムを構築しているアイルランドで地域精神保健活動の実際を学んだ。またリカバリー志向のプログラム「EAROS プロジェクト」の詳細、実践、研究をどのように展開し発展させているのかについて関係者とのインタビューを通し、ディスカッションを行った。

その結果、コロナ禍において対象者中心のプログラムをどのように展開しているのか、プログラムの周知、展開方法、ICTの活用による、ハイブリッド式の集団的アプローチへの示唆を得た。またリカバリーに重要な要素、多職種連携の在り方への知見が得られ、今後、リカバリー志向のプログラムに「研究への患者・市民参画（PPI：Patient and Public Involvement）」を取り入れることを検討することになった。さらに TCD メンタルヘルスチームからは今後の研究への協力が得られることになった。

#### （５）教材の洗練・修正

（１）～（４）を踏まえ、研究者間で検討し、作成した教材を洗練した。また、上記専門家に加え、心理士、作業療法士にも意見をもらった。その結果、プログラム内に取り入れた認知行動療法は、“普通”の見方とらえ方に焦点をあてたプログラムに修正した。また、キャリア、経済的視点も加えることになった。また、今後の課題として、リカバリーを推進するために、上記（２）～（４）で得られた知見を取り入れる事、対象者の認知機能状態に合わせたプログラムの必要性があること、対象者のニーズに合わせた内容のカスタマイズを検討すること、多職種連携を推進すること、が明らかになった。

#### （６）評価指標の検討

評価指標としては、質問紙調査（Recovery Assessment Scale, 精神的健康管理への積極性評価尺度（PAM13-MH）, WHOQOL26, IMR 尺度, セルフコンパッション反応尺度; 使用許諾有）及び半構成的インタビューが検討された。実施に際して、研究メンバーに、統計の専門家に入ってもらうことにした。

#### （７）プログラムのパイロットスタディ実施とその効果の実証的検証

パイロットスタディは、関東圏の１施設と関西圏の医療クリニックを計画していたが、コロナ禍のため、対面プログラムの実施に協力してもらえる施設を見つけることができなかった。今後は、PPIを取り入れ、ICTを活用したハイブリッドでの実施を検討することになった。そのうえで、パイロットスタディを実施し、得られたデータから、有用性、適合性を検討して妥当性の高いプログラムに修正・精練し、実施上の課題を明確にする必要があると考えた。

#### 引用文献

Cook JA, Copeland ME, Corey L, Buffington E, Jonikas JA, Curtis LC, Grey DD, Nichols WH (2010); Developing the evidence base for peer-led services: changes among participants following Wellness Recovery Action Planning (WRAP) education in two statewide initiatives., *Psychiatr Rehabil J.*, Autumn;34(2):113-20.

Doughty C1, Tse S, Duncan N, McIntyre L(2008); The Wellness Recovery Action Plan (WRAP): workshop evaluation. *Australas Psychiatry.* Dec;16(6):450-6.

藤田晶子, 江口まり子, 中野有美, 他(2005). [「うつ状態」の精神医学] 現代の「うつ状態」うつ病の長期経過. *臨床精神医学*, 34(5), 669-675.

- 樋口輝彦(2004)．今日のうつ病 その概要．上島国利,樋口輝彦,野村総一郎．治療と研究への最新アプローチ 今日のうつ病．アルタ出版, 9-14．
- 広瀬徹也(2006)．うつ病態の精神療法 逃避型抑うつ．精神療法, 32(3), 277-283．
- 伊藤順一郎(2012); 「精神科病院を出て、町へ ACT がつくる地域精神科医療」岩波ブックレット No. 854．岩波書店．東京
- Keller,M.B.&Boland,R.J.(1998)．Implications of failing to achieve successful long-term maintenance treatment of recurrent unipolar major depression．Society of Biological Psychiatry, 44, 248-360．
- Hirschfeld RM,et al.:Perceptions and impact of bipolar disorder:how far have we really come? Results of the National Depressive and Manic-Depressive Association 2000 survey of individuals with bipolar disorder. J Clin Psychiatry.64:161-174, 2003
- 山岡由実(2012)．うつ病により長期休職した男性労働者の職場復帰プロセスにおける内的な変化の理論化．聖路加看護大学大学院博士論文
- 山岡由実,武用百子,丸本典子,坂口豊代(2017)．気分障害による長期休職者のための症状自己管理プログラムの開発．科研報告書．<https://kaken.nii.ac.jp/ja/report/KAKENHI-PROJECT-25670999/25670999seika/>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 山岡由実	4. 巻 3
2. 論文標題 【精神看護におけるセルフケアに関する研究の動向】産業保健におけるうつ病とセルフケア	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 PASセルフケアセラピー看護学会誌	6. 最初と最後の頁 47-51
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 山岡由実	4. 巻 4
2. 論文標題 【新型コロナウイルス感染症におけるセルフケアに関する研究の動向】新型コロナウイルス感染症拡大下における看護系大学-病院-地域の連携	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 PASセルフケアセラピー看護学会誌	6. 最初と最後の頁 50-53
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 山岡由実, 岩原昭彦	4. 巻 第15号
2. 論文標題 遂行機能と身体的健康との関連性についての考察	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 京都女子大学「発達教育学研究」	6. 最初と最後の頁 11-21
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 山岡由実	4. 巻 23(1)
2. 論文標題 うつ病により長期休職した男性労働者にとっての「自分にとっての”普通”であること」の意味	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 地域ケアケアリング	6. 最初と最後の頁 48-54
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	武用 百子  (MOMOKO BUYO)  (00290487)	大阪大学大学院・保健看護学部・教授   (14401)	
研究分担者	丸本 典子  (NORIKO MARUMOTO)  (00336843)	甲南女子大学・看護リハビリテーション学部・講師   (34507)	
研究分担者	坂口 豊代  (TOYO SAKAGUCHI)  (00804824)	神戸市看護大学・看護学部・助教   (24505)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------