様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

# 科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　６ 月 ２０ 日現在

機関番号：７２６９６
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2019～2022
課題番号：１９Ｋ０３３３２

研究課題名（和文）メンタルヘルス不調者の復職支援要請システムの開発と評価

研究課題名（英文）Development and evaluation of a system for requesting return-to-work support for persons with mental health problems

研究代表者
舘野　由美子（Tateno, Yumiko）

（財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員

研究者番号：８０５７０４４９

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,300,000円

研究成果の概要（和文）：メンタルヘルス不調者が休職し，その後復職，安定した就労の継続を再確立していく過程で，上司からの支援は重要である。調査の結果，復職過程で徐々に上司との関係性が深まり，それが就労の継続に影響していることが示された。メンタルヘルス不調の様子や復職過程は個人により異なるため，復職者本人が復職過程で必要な支援を自ら理解し周囲の関係者に要請していくことが望ましい。そこで復職者が自身の復職過程の全体像を理解するための心理教育用のパンフレットを作成し活用した。さらに，復職過程でそのときどきに必要な支援を要請していけるよう復職者が関係者と情報共有するためのワークシートを作成し運用した。

研究成果の学術的意義や社会的意義
　メンタルヘルス不調者が復職する過程で上司との関係性が徐々に深まる過程を呈示した。また，復職支援の研究成果をもとに「はたらくひとのメンタルヘルス不調ー相談から療養　安定した就労の確立まで」という心理教育用のパンフレットを作製した。これは東京都内の企業や省庁の健康管理室150カ所以上に配布され活用された。また，病院でおこなわれている復職を目指す人の集団精神療法のプログラムでも使用し，参加者が自身の復職過程の理解を深める一助となった。さらに，パンフレットは研究者らの所属する病院のホームページ上で公開し，必要に応じて誰でも閲覧できる状態にした。

研究成果の概要（英文）：Support from supervisors is crucial in the process of re-establishing stable and continuous employment after experiencing mental health problems. The survey results indicated that the relationship with the supervisor gradually deepens during the return-to-work process and significantly impacts employment continuity. Given that the state of mental health problems and the process of returning to work vary among individuals, it is important for those who have returned to work to comprehend the support they require during this process and communicate their needs to those around them. To facilitate this, a psychoeducational pamphlet was developed and utilized to help individuals returning to work understand the overall picture of their own return-to-work process. Additionally, a worksheet was created and used to facilitate information sharing with individuals involved, enabling them to request the necessary support at each stage of the return-to-work process.

研究分野：clinical psychology

キーワード：メンタルヘルス不調　復職　上司からの支援　心理教育

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

## １．研究開始当初の背景

メンタルヘルス不調者の復職に向けた取り組みにおいて，再休職率の高さは大きな課題であり，それに対して集団プログラムであるリワークの有効性に関わる研究が報告されている。しかし，再休職率の高さは依然として問題視され，またリワーク利用率の低さも指摘されている。筆者らは復職支援の心理療法の重要性に着目し科研費の助成を受け，研究を重ねる中で，再休職予防に，上司からの適切な支援が重要な要因として作用していることを指摘してきた。ところが心理療法において上司同席面談をおこない，上司の支援を仰ごうとすると，上司からは支援したい気持ちは大いにあるものの，復職者への接し方や業務負荷のかけ方に戸惑いや不安が大きく，具体的に何をすればよいかわからない，という声を聴くようになった。既往研究でも上司は復職者への関わり方や仕事の調整，回復の度合いの把握などに困難感を抱き，医療者と連携できないことに問題を感じていることが明らかになった（土居ら，2010，並木ら，2015）。

そもそも上司はメンタルヘルスの専門家ではなく，復職者の疾患に関わる理解には限界がある。また上司も医療者も多忙な中，復職過程で何度も面談をしたり連絡をしたりという連携のあり方は困難である。さらに，復職者の疾患や症状，パーソナリティはさまざまである上に，復職過程で必要な支援はその時々で変化してくる。

そこで，メンタルヘルス不調で休職した労働者の復職過程における上司からの有効な支援内容を解明し，復職者がこの有効な支援を適切に受けるための具体的な方法を考える必要があると考えた。

## ２．研究の目的

2019 年度から 3 年間の予定で計画された本研究の目的は，メンタルヘルス不調者が復職過程で受ける上司からの有効な支援内容を解明し，適切な支援を受けるための「復職支援要請システム」を開発することであった。ところが研究計画 2 年目の 2020 年に新型コロナウィルス感染症（以下 COVID-19）が世界的に流行した。筆者らは，流行初期から COVID-19 患者を積極的に受け入れている東京都内の総合病院に勤務しており，急遽 COVID-19 患者に対応する医療従事者の心理支援に尽力することが求められた。また，当初 COVID-19 は未知のウィルスとされ，国内に緊急事態宣言が発動される状況で，当初の計画通りに研究参加者を募ることは困難であった。そこで研究計画を大幅に変更せざるを得なくなった。

最終的な研究の目的は，メンタルヘルス不調者が復職過程で受ける上司からの有効な支援内容を解明し，復職者が自身の復職過程の全貌を理解し，必要な支援を自ら引き出せる力をつけるワークシートを開発すること，とした。

## ３．研究の方法

まず，復職過程で実際に役立ち，有効であった支援内容を明らかにするために，復職後半年以上の安定した就労を継続できているクライエント 10 名にインタビュー調査をおこなった。調査は復職過程における上司からの支援について，復職前から復職後の安定した就労の再確立までを時系列に沿って問う半構造化面接であった。面接はクライエントの同意のもと録音し，それを逐語録として起こした。データは個人の人生を時間とともに描くことを目標とする質的分析方法の複線径路等至性アプローチを用いて分析した。

次に復職者が復職の各過程で「いま自分にとって必要な支援」を自ら考え，周囲にそれを求め

ていくのに役立つワークシートの開発を目指した。COVID-19 の流行により，研究参加者を募ることが困難と考え，2020 年 7 月より筆者らの勤務先の病院で新たに開始したメンタルヘルス不調により休職し，復職を目指す人を対象とした集団精神療法のなかで作成したワークシート「情報共有カード」を運用した。情報共有カードには，相手からの必要な支援を引き出すために，自身の現状を整理し，誰に，いつ，何を伝えるか，そして 実際に伝えた後の相手の反応やそれを受けて自身が何を感じたかなどの経過，あるいは伝えられなかった場合にはその理由，一連の作業を通して感じたことなどを詳細に記載する欄を設け，集団精神療法に参加中は，継続的に記載するものとした。集団療法終結時にアンケートによって情報共有カードの有効性を確認した。

本研究最終年度には，筆者らの復職支援に関するここまでの研究成果をもとに，心理教育用のパンフレット「はたらくひとのメンタルヘルス不調－相談から療養　安定した就労の確立まで－」を作成した。パンフレットは，不調からの復職過程を，「メンタルヘルス不調」，「相談・受診」，「療養」，「復職の準備」，「復職，就労の継続」の 5 ステップに分け，その時々に必要な情報をわかりやすく簡潔にまとめた。このパンフレットを手にするタイミングで不調者が最低限必要な情報を網羅するとともに，QR コードを活用して，必要に応じてさらに詳細な情報を入手できるようにした。さらに，復職者はもちろん，家族や職場関係者も利用できるように工夫し，各個人が活用するとともに，心理教育用にも使用できるようにした。

## ４．研究成果

メンタルヘルス不調者が復職過程で実際に役に立ち有効だった上司からの支援内容を明らかにするために，復職後半年以上の安定した就労の継続ができているクライエントにインタビュー調査を行った結果，以下が明らかとなった。それは，復職者らは，休職前に【心身の不調】を示すが，【上司とのコミュニケーションは十分にとられない】ことが多く，不調者は【自責感】を強め，【気持ちに余裕がない】状態が続いた。休職中の上司や産業医との定期面談やメールのやりとりは，【職場への帰属意識の維持】や【職場復帰に向けたモチベーションの維持】に役立つ一方，【面談に行くことのつらさ】を感じた。【復職への不安】を経て【復職】後，【仕事がない】時期には【人の感情に敏感に反応し繊細】であった。【業務負荷がかかってくる】，【責任を持たされる】時期に分岐点が見られ，【モチベーションを保てる】，【上司から信頼されていると感じる】場合と，【根本的な解決に至っていない】思いを抱き，再休職する場合とがあった。前者はその後，上司から【主体性を重んじられる】，【評価される】という経験をし，徐々に上司とのコミュニケーションの頻度が増し，【職場での存在意義を感じる】ことが増え，【上司の期待に応えるためにはどうすればいいか考える】状態に至り，【半年以上の安定した就労継続】を実現していた。さらに，【仕事への向き合い方が前向きになる】ことが本人にとっての等至点であることが示された。つまり，復職の課程で徐々に上司との関係性が深まり，それが就労の継続に影響していることが示された。

集団精神療法における情報共有カードの運用では，参加者から以下の点が指摘された。つまり，情報共有カードを活用することで，自身の現状を客観的な視点で把握でき，他者とのコミュニケーションの必要性を自覚し，行動を起こせた一方，文字に書き起こすことの煩わしさ，休職中の限られた人間関係においてコミュニケーションの対象を見出すことの難しさがあったなどである。このカードは，集団精神療法が終結した後，家族や職場関係者とのやりとりの中でも活用していきたい，という意見もあった。

パンフレット「はたらくひとのメンタルヘルス不調」は，上記の集団精神療法でテキストとして活用したほか，150 余りの企業，省庁の健康管理室に配布し，さらに筆者らが勤務する病院の

ホームページにも掲載し，社会に広く活用できるものとした。企業や省庁の健康管理室から複数件の問い合わせが続き，職場関係者のメンタルヘルス不調者の復職に対する問題意識の高さが示されたとともに，労働者がメンタルヘルス不調を自覚したときから休職，復職し，安定した就労の再確立まで一連の流れを解説した資料が不足している現状を改めて確認できた。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計9件（うち査読付論文　2件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>舘野由美子 | ４．巻<br>37 |
| ２．論文標題<br>職場復帰後の安定した就労の再確立を目指した心理療法過程 | ５．発行年<br>2019年 |
| ３．雑誌名<br>心理臨床学研究 | ６．最初と最後の頁<br>29-39 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>有 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>舘野由美子 | ４．巻<br>46 |
| ２．論文標題<br>【海外文献抄録】一般的な精神障害がある社員の病気休職および復職の決定因について：スコーピングレビュー | ５．発行年<br>2020年 |
| ３．雑誌名<br>精神療法 | ６．最初と最後の頁<br>137-137 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>矢﨑大 | ４．巻<br>46 |
| ２．論文標題<br>【海外文献抄録】職場の社会システムと復職後の継続的就業：上司、同僚の協力的支援と疾病への反応に関する研究 | ５．発行年<br>2020年 |
| ３．雑誌名<br>精神療法 | ６．最初と最後の頁<br>138-138 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>野藤夏美 | ４．巻<br>46 |
| ２．論文標題<br>【海外文献抄録】バーンアウトした従業員の休職と復職支援に関する上司のマネジメントについて：成員カテゴリー分析を用いて | ５．発行年<br>2020年 |
| ３．雑誌名<br>精神療法 | ６．最初と最後の頁<br>139-140 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| 1．著者名<br>毛利伊吹 | 4．巻<br>46 |
| 2．論文標題<br>【海外文献抄録】復職後の継続的就業：個人的要因と社会的要因に関する系統的レビュー | 5．発行年<br>2020年 |
| 3．雑誌名<br>精神療法 | 6．最初と最後の頁<br>140-141 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| 1．著者名<br>舘野由美子 | 4．巻<br>48(1) |
| 2．論文標題<br>【海外文献抄録】職場における心理療法的相談を用いた一般的な精神障害の従業員への早期介入、治療、そしてリハビリテーション：多施設共同ランダム化比較試験の研究プロトコル | 5．発行年<br>2022年 |
| 3．雑誌名<br>精神療法 | 6．最初と最後の頁<br>138-139 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| 1．著者名<br>疋田尋子 | 4．巻<br>48(1) |
| 2．論文標題<br>【海外文献抄録】メンタルヘルス問題を抱える失業者の視点：復職への障壁と解決策 | 5．発行年<br>2022年 |
| 3．雑誌名<br>精神療法 | 6．最初と最後の頁<br>139-139 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| 1．著者名<br>毛利伊吹，櫻井美智子，原節子，有賀千晴，酒井由美子，疋田尋子，磯邉由紀枝，濱野晋吾，矢﨑大，佐藤夏美，舘野由美子 | 4．巻<br>37（2） |
| 2．論文標題<br>精神疾患による初回休職からの復職後の就労継続を予測する要因に関する探索的検討 | 5．発行年<br>2022年 |
| 3．雑誌名<br>精神科治療学 | 6．最初と最後の頁<br>1397-1406 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>有 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

| | |
|---|---|
| １．著者名<br>舘野由美子 | ４．巻<br>49 |
| ２．論文標題<br>【海外文献抄録】一般的な精神障害に罹患後の復職：関係者の期待を探索する質的研究 | ５．発行年<br>2023年 |
| ３．雑誌名<br>精神療法 | ６．最初と最後の頁<br>138-139 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし | 査読の有無<br>無 |
| オープンアクセス<br>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<br>－ |

〔学会発表〕　計5件（うち招待講演　0件／うち国際学会　0件）

| |
|---|
| １．発表者名<br>舘野由美子 |
| ２．発表標題<br>職場不適応後の妥協と回復の過程―復職支援の心理療法の達成目標について考える― |
| ３．学会等名<br>日本心理臨床学会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>野藤夏美 |
| ２．発表標題<br>内省を深めることの困難さについての一考―復職支援におけるクライエントの特性と内省について― |
| ３．学会等名<br>日本心理臨床学会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>舘野由美子、疋田尋子、毛利伊吹、酒井由美子、野藤夏美、濱野晋吾 |
| ２．発表標題<br>復職支援の心理療法―職場との具体的連携について考える― |
| ３．学会等名<br>日本心理臨床学会 |
| ４．発表年<br>2019年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>舘野由美子，疋田尋子，有賀千晴，矢崎大，櫻井道子，原節子，野藤夏美，酒井由美子，毛利伊吹 |
| ２．発表標題<br>メンタルヘルス不調による休職者の職場への適応過程と上司からの支援　―複線径路等至性アプローチ（TEA）を用いて― |
| ３．学会等名<br>日本心理臨床学会 |
| ４．発表年<br>2020年 |

| |
|---|
| １．発表者名<br>佐藤夏美、舘野由美子、櫻井美智子、毛利伊吹、有賀千晴 |
| ２．発表標題<br>総合病院における復職支援グループ療法の試み |
| ３．学会等名<br>日本心理臨床学会 |
| ４．発表年<br>2022年 |

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

| | 氏名<br>（ローマ字氏名）<br>（研究者番号） | 所属研究機関・部局・職<br>（機関番号） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 研究分担者 | 毛利　伊吹<br>(Mohri Ibuki)<br>(20365919) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |
| 研究分担者 | 疋田　尋子<br>(Hikita Hiroko)<br>(40771449) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |
| 研究分担者 | 矢崎　大<br>(Yasaki Dai)<br>(40807111) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |

６．研究組織（つづき）

| | 氏名<br>（ローマ字氏名）<br>（研究者番号） | 所属研究機関・部局・職<br>（機関番号） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 研究分担者 | 酒井　由美子<br>(Sakai Yumiko)<br>(50772399) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |
| 研究分担者 | 濱野　晋吾<br>(Hamano Shingo)<br>(80786806) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |
| 研究分担者 | 野藤　夏美<br>(Notoh Natsumi)<br>(50807112) | （財）冲中記念成人病研究所・その他部局等・研究員<br>(72696) | |

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 |
|---|---|