

令和 5 年 5 月 30 日現在

機関番号：12601

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2019～2022

課題番号：19K23379

研究課題名（和文）認知リハビリテーションを取り入れたリワークプログラムの実践

研究課題名（英文）Practice of Return-to-work Program based on Cognitive Remediation.

研究代表者

落合 舞子（川崎舞子）（Ochiai, Maiko）

東京大学・相談支援研究開発センター・特任助教

研究者番号：80844018

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、うつ病などのメンタルヘルス不調により休職している患者に対し、認知リハビリテーションを取り入れたリワークプログラムを実施し、うつ症状および認知機能の変化を検討することであった。20名の対象者にプログラムを実施し、参加の前後で認知機能検査と質問紙検査を実施した。その結果、うつ、不安などすべての質問紙検査および、実行機能、ワーキングメモリー、反応抑制、精神運動速度に関する認知機能検査でプログラム参加後に改善がみられた。また、うつ病の特徴を考慮した認知リハビリテーションの実践方法についていくつかの示唆が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

認知リハビリテーションは高次脳機能障害や統合失調症を対象とした介入として発展してきた背景がある。ここ数年でリワークプログラムに取り入れる事例が急速に増えてきたが、具体的な実践方法や効果に関する先行研究は十分とはいえない。そのため、効果の検討はもちろん、うつ病休職者の状態やニーズに合った実践方法を模索することもまた重要であった。実際に、本研究を実施するなかで、参加者の動機づけ維持や、うつ症状の特徴をふまえた作業内容の工夫の必要性など、多くの示唆が得られた。本研究で得られた知見は、うつ病患者の認知機能障害の理解と、うつ病休職者を対象とした認知リハビリテーションの発展の一助となるだろう。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine changes in depressive symptoms and cognitive dysfunctions in patients who have taken time off because of mental health problems such as depression, by implementing a Return-to-work Program incorporating technique of Cognitive Remediation. The program was administered to 20 participants, and psychological tests (several questionnaires and cognitive function tests) were administered before and after the program, and the data obtained were statistically analyzed. Results showed that all questionnaires, including depression and anxiety, and cognitive tests of executive function, working memory, response inhibition, and psychomotor speed improved after participation in the program. We also learned some things about how to implement Cognitive Remediation taking into account the characteristics of depression.

研究分野：臨床心理学

キーワード：リワークプログラム 認知リハビリテーション 認知機能 うつ病 休職 復職 職場復帰支援

様式 C-19, F-19-1, Z-19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

うつ病では、認知機能障害が認められ、特に実行機能においては寛解後も障害が残存し改善がみられないことが指摘されている (Rock, P. L. et al, 2014)。認知機能とは、記憶、言語流暢性、抑制、注意の切り替え、実行機能などをさし、日常生活とりわけ仕事を遂行するうえで密接に関わる機能である。そのため、うつ病休職者にとって、認知機能の回復は重要な課題となる。休職者の職場復帰を支援するリワークプログラムでは、心理教育、集団認知行動療法、アサーショントレーニング、オフィスワークによる作業能力・集中力回復トレーニングなどが実施される。北川ら (2011) は、リワークそのものが認知リハビリテーションとして機能している可能性を示唆しているが、羽岡ら (2013) によると、リワークプログラムに参加したうつ病患者 27 名に対し認知機能検査を実施したところ、集中力や作業速度は改善するものの、認知的柔軟性や課題遂行の柔軟な転換能力は改善がみられなかったという。北川らの研究では、認知リハビリテーションを行うことが認知行動療法への適応準備となる可能性が示唆されているが、認知リハビリテーションは統合失調症や高次脳機能障害に対する介入として発展してきた取り組みであり、うつ病を対象とした認知リハビリテーションの先行研究はまだ少ない。認知リハビリテーションがうつ病の認知機能障害にも有効なことが示され、従来のリワークプログラムに取り入れることでその有効性をより高めることができれば、うつ病の再発、再休職の問題や、リワークプログラムにおける困難事例への対応に有益な知見をもたらすことが期待できるだろう。

2. 研究の目的

本研究では、うつ病などのメンタルヘルス不調により休職している患者に対し、認知リハビリテーションを取り入れたリワークプログラムを実施し、うつ症状および認知機能の変化を検討することを目的とした。従来の高次脳機能障害や統合失調症の認知リハビリテーションの技法を参考にしつつ、休職中のうつ病患者の特徴やニーズに合った認知リハビリテーションの実践方法について模索した。

さらに、リワークプログラム開始時点でのうつ病休職者の認知機能障害を客観的に評価するため、健常群のデータと比較を行なった。

3. 研究の方法

(1) 対象者

うつ状態により休職となり、首都圏にある精神科クリニックに併設されたリワークデイケアに通所し、職場復帰を考えている患者を対象とした。

(2) プログラムの概要

本プログラムは1ターム10週で構成され、1タームの参加者は10名前後であった。非常勤の公認心理師・臨床心理士6名、専任の精神保健福祉士2名、専任の看護師1名がスタッフとして運営を行った。月～金曜の週5日9:30～16:00に実施し、認知リハビリテーションは火曜午後に行った(図1)。リワークプログラム全体の特徴や実施の流れについては、落合ら(2020)を参照されたい。

	月	火	水	木	金
9:30 10:00	ミーティング、軽運動、脳トレ				
休憩					
10:15 12:00	心理教育	ヨガ リラクゼーション	キャリア支援 グループワーク	認知行動療法	アサーション SST
休憩					
13:30 15:20	オフィスワーク (個人作業)	認知 リハビリテーション	芸術療法	認知行動療法	オフィスワーク (個人作業) 1週間の振り返り
休憩					
15:30 16:00	ミーティング、1日の振り返り				

認知リハビリテーションは、前半に文章の要約またはグループワークを行い、後半に NEAR (Medalia A, 2009) の手法を参考にしたゲームセッションを行った。前半の文章の要約は、600字～1000字程度の文章を要約し、口頭で発表するという課題である。文章は、ニュースの記事や雑学などの情報、コラムなどを Web サイトから引用し、毎回異なるテーマの文章を課題として提示した。後半のゲームセッションでは、前週の振り返りを全体で行った後、個人作業として PC やタブレットを用いたゲームに取り組み、終了後は全体でブリッジングセッションを行った。個人作業では、その日取り組むゲームをスタッフが 2～3 提示し、時間内に各自取り組み、その結果 (日付、ゲーム名、成績、前回の振り返りを受けて今回試してみたこと、より高得点を

すために今後できそうな工夫)を記録してもらった。ブリッジングセッションでは、記録した内容を全体で共有したうえで、「このゲームで使う認知機能が、日常生活のどんな場面で使う機能と似ているか」を話し合った。

本プログラムは参加期間の制限が設けられていないため、主治医が復職可能と判断し、復職の日程が明確になった時点で、リワークスタッフと主治医が本人と相談のうえ、プログラムの終了を決定した。

(3) 評価

本プログラムの効果を検討するために、以下の検査をプログラムの前後で実施し、結果を比較した。

① 質問紙検査

BDI-II (ベック抑うつ尺度 Beck Depression Inventory Second edition), 新版 STAI (状態特性不安尺度 State-Trait Anxiety Inventory-JYZ) の状態不安尺度, LSAS-J (社交不安障害評価尺度 Llebowitz Social Anxiety Scale), および SASS-J (社会適応度評価尺度 Social Adaptation Self-evaluation Scale) を実施した。

② 認知機能検査

WAISIII (ウェクスラー知能検査) の下位検査「算数」「数唱」、新ストルーブテスト、TMT (Trail Making Test) A と B の横版、日本版 BADS (遂行機能障害症候群の行動評価 Behavioural Assessment of the Dysexecutive Syndrome) の下位検査「規則変換カード検査」, 「鍵探し検査」, 「動物園地図検査」, 「修正 6 要素検査」を実施した。

(4) 健常群のデータ収集

本研究の対象者の認知機能障害の程度を評価するため、(3)と同様の検査を健常群にも実施した。健常群は、データ収集時就労中で、過去 3 年間精神疾患の診断や加療を受けていない者とした。認知機能は加齢効果があることを考慮し、本研究の対象者と年齢の平均値、標準偏差が近くなるよう被験者を選定した。

(5) 倫理的配慮

本研究は東京大学倫理審査専門委員会による倫理審査の承認を得て実施した。

4. 研究成果

(1) 対象者の属性と転帰

研究期間全体を通して本プログラムの参加者は 37 名であった。中断事例 (2.7%) のほか、復職が急遽決まったことで日程調整が難しくなり一部の検査が実施できなかった事例があったため、本研究ではプログラムの開始時と終了時の 2 時点で検査を実施できた参加者 20 名を分析の対象とした。20 名の男女比は 6:4, 平均年齢は 37.65 ($SD=8.88$), 診断名はうつ病が最も多く (60%), 次いで全般性不安症 (15%), 双極性障害 (10%) の順に多かった。休職を複数回繰り返している対象者は 20% であった。プログラム終了後、85% が復職を果たした。

(2) 認知リハビリテーションの実践から

文章の要約やゲームセッションでは、元々個人作業を黙々と行うことが好きな参加者は楽しんで取り組んでいたが、そうでない参加者にとっては単調に感じるが多かったようで、欠席や中断の一因となることが見受けられた。実施者の力不足も影響していると思われるが、うつ病休職者にとっては、毎週同じことを繰り返すことがモチベーションの維持を難しくする可能性が考えられた。そこで本研究では、認知機能に関するグループワークを適宜取り入れ、変化をつけることと、なぜその作業を行っているのか、定期的に考える機会を設け、認知機能に関する心理教育を行った。グループワークは実行機能のワークシート (NPO フトゥーロ LD 発達相談センターかながわ, 2017) など、認知機能に関する書籍を参照に課題 (例: スモールステップの目標設定, 優先順位を考える, タスク管理, SOS を出す) を設定し、個人でワークシートに記入した内容をグループで共有し検討するワークや、グループでひとつの課題を解決するエンカウンターグループの手法を取り入れたワークなどを行った。

また、うつ状態では集中力や思考力、判断力が低下するため、うつ病で療養中の休職者にとっては、認知リハビリテーション自体が負担感を伴う場合がある。そのため、不調時やプログラムの初期には頑張りすぎないこと、見学や一部参加も提案するなど、参加者の体調をよく観察しながら柔軟に対応していくことが重要と考えられた。リワークプログラムの参加者は、長期の休職が可能な休職制度を設けている比較的規模の大きい事業場の正社員であることが多く、元々の機能も学歴も高い傾向がある。不調に気づかず課題に取り組み、思うように遂行できずに「能力が落ちた」と落ち込むこともあるだろう。落ち込みや動機づけの低下がみられる場合には、一般的なうつ病の経過や認知機能障害について説明し、症状を外在化するなど、参加者の自尊心にも配慮しながら支援していくことが必要と考えられた。

(3) 心理検査の結果

① 質問紙検査の結果

4つの質問紙検査について、対応のある t 検定を行った結果、全ての質問紙検査で有意な改善がみられ、効果量も大きいことが示された。BDI-II ($t(16)=9.85$, $p<.001$, $r=.93$), 新版 STAI 状態不安 ($t(16)=5.27$, $p<.001$, $r=.80$), LSAS-J ($t(16)=2.48$, $p<.05$, $r=.53$), SASS-J ($t(16)=-3.69$, $p<.01$, $r=.68$)

②認知機能検査の結果

認知機能検査について、*Wilcoxon* の符号付き順位和検定を行った結果、TMT-A のエラー数、新ストループテスト 1～3 の達成数、WAISIII 算数の評価点、BADS の検査 1 規則変換カード課題の所要時間、BADS5 の所要時間に有意な改善がみられた ($p<.05$)。

(4) 健常群との比較

健常群 20 名 (平均年齢 40.00 ± 7.93 歳) の心理検査の結果と、臨床群である本研究の対象者 20 名 (平均年齢 37.65 ± 8.88 歳) のプログラム参加前の心理検査の結果を比較するため、*Mann-Whitney* の U 検定を実施した。その結果、TMT-A のエラー数、TMT-B の所要時間、新ストループテスト 1 の達成数において、臨床群において有意な低下がみられた ($p<.05$)。

(5) 結語

本研究の参加者は 85% が復職しており、復職率 6～7 割と報告されている先行研究 (大木ら, 2012; 北川ら, 2009) と比較しても復職率が高いことが示唆された。質問紙検査の結果から、本研究で実施したリワークプログラムは抑うつ感や不安感、社会適応能力の改善に寄与することが示唆された。認知機能検査においては、注意や視覚探索、精神運動速度、ワーキングメモリー、実行機能に関連する一部の検査において有意な改善がみられた。また、健常群との比較から、リワークプログラム参加時点での認知機能障害はそれほど顕著ではないものの、臨床群では単純作業にかかる所要時間やエラーの頻度が多くなることが示唆された。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響でデータ収集を中断したため、2023 年 3 月末までデータ収集を継続した。そのため、学会発表や論文による成果報告は 2023 年度以降実施する予定である。

引用文献

- アリス・メダリアら (著) 橋本直樹ら (監訳) 森元隆文ら (訳) (2019) 「精神疾患における認知機能障害の矯正法」臨床家マニュアル第 2 版. 星和書店.
- 羽岡健史・吉野聡・鈴木瞬 (2013) うつ病による長期休業者のリワークプログラム利用中の認知機能の変化. 臨床精神医学, 42(4) 497-503.
- 北川信樹 (2011) うつ病に対する職場復帰支援プログラムにおける限界と工夫. 精神科治療学, (26) 149-156.
- 北川信樹・賀古勇輝・渡邊紀子・加藤ちえ・川井朋子・小山司 (2009) うつ病患者の復職支援の取り組みとその有効性. 心身医学, (49) 123-131.
- Medalia A., Choi J. (2009) Cognitive remediation in schizophrenia. *Neuropsychol Rev*, 19(3) 353-364.
- NPO フトゥーロ LD 発達相談センターかながわ (2017) 実行機能力ステップアップワークシート. かもがわ出版.
- 落合舞子・高岡佑壮・関美貴子・一宮哲哉 (2020). 心理尺度の変化からみたリワークプログラムの効果. 日本うつ病リワーク協会誌, 1(0) 26-32.
- 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) 335-345.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1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 1件）

1. 著者名 落合舞子・高岡佑壮・関美貴子・一宮哲哉	4. 巻 1
2. 論文標題 心理尺度の変化からみたリワークプログラムの効果	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 日本うつ病リワーク協会誌	6. 最初と最後の頁 -
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 落合舞子・中坪太太郎・高岡佑壮
2. 発表標題 認知リハビリテーションを取り入れた職場復帰支援の実践
3. 学会等名 日本心理臨床学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Ochiai Maiko, Ichimiya Tetsuya, Nakatsubo Takuro, Takaoka Yusho
2. 発表標題 Practice of Return-to-Work Program based on Cognitive Remediation
3. 学会等名 International Conference on Photonics 2020（国際学会）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 落合舞子
2. 発表標題 リワークプログラム参加者の抑うつ，不安，自尊感情の変化
3. 学会等名 日本うつ病リワーク協会
4. 発表年 2019年

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------