

9/8(木)

【分科会 10】うつからのリワーク・リライフ・リカバリー

コーディネーター：池田真砂子（根岸病院）

出演者：伊藤崇・青木弘達（株式会社リヴァ）

松浦秀俊（リヴァのサービス利用者）

「リワークプログラム」とはうつ病などの気分障害で休職や退職となった労働者や職場をサポートし、再び会社や社会に戻ることを応援する取り組みを指します。近年のうつでの休職件数の増加や、メンタルヘルスへの注目から、「リワーク」という言葉を耳にしたことがある方もいらっしゃるかもしれません。この分科会では「リワークプログラム」について皆さんと考え、体験しました。

まず、うつの要因や、再発のしやすさと再発予防、リワークプログラムに関する報告がありました。

次に、リワークプログラム利用中の方の体験談を伺いました。リワークプログラムを通して自分を知っていく過程やその大切さについて語りをかかせていただきました。

その後、実際行われているリワークプログラムの一つを体験しました。内容は1チーム4～5人に分かれ「A4のコピー用紙30枚をつかって、他のチームよりもとにかく高い、自立した塔をつくる」というものでした。作戦会議の後、塔をつくり、振り返りを行います。

振り返りは

- チームの作業は上手くいきましたか。また、そのように評価した理由は
- ワークを進めて行く中で、チームメンバーのどんな言動が役に立ちましたか、ありがたかったですか
- あなたのチームメンバーへの関わり方はどんな風でしたか
- 共同作業を行っていくうえで重要と思われること、自分が意識しないといけないと思う点はなんですか

など、職場での人間関係や、チームへの関わり方・コミュニケーションの特徴が意識できるようなものでした。

青森から参加いただいた方もおり、地方に目を向けるとより一層社会的な資源が不足しているのだと感じました。

休職や復職という出来事を通して、うつになる前よりも自分らしく生きていると実感できるよう、より自分らしい復職・再就職・働き方が見出せるような取り組みを今後も進めていきたいと考えています。

《池田真砂子（根岸病院）》