

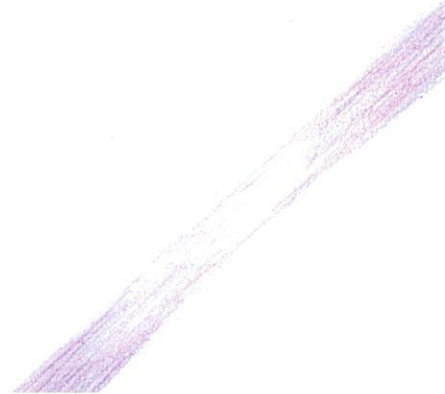


フォローアップ通信：2018年



~Re:BORN~

水戸メンタルクリニック



## 《フォローアップって何?》

フォローアップは、復学や復職、就職や再就職間近な方、間もない方、一定期間経過した方々に向けたプログラムです。さまざまな段階の方々が話し合い、近況を報告するなどして交流しており、誰でも気軽に参加することができます。また、多くの方と交流し話し合うことで、悩みや経験の共有ができ、セルフケアの向上や症状の再燃防止などに寄与することができます。

## 《デイセラピーのリワークプログラム参加を通して》

- ・悩みが少なくなってきた。悩みが明確になった。悩みと向き合えるようになってきたなど。
- ・デイセラピーのリワークでは、対人スキル、アサーション、認知機能リハ、認知行動療法、運動療法などの多彩なカリキュラムが用意され、利用者のみなさんは、症状の改善に向け、積極的に取り組んでいます。

## 《フォローアップ参加までの心の動き》

### 体験談（女性 40 歳代、事務職）

デイセラピーに通い始めた頃は、無気力で苦痛を感じました。落ち込んだり、気分が悪くなることもあり、続けて休んでしまったこともあります。しかし、「このままでは良くない」と感じる自分もいて、毎日通うことを心がけました。この頃には、薬の効果も感じられ、継続参加によって、プログラムの内容も理解できるようになり、気持ちも変化してきました。仲間に名前を覚えてもらい、声をかけてもらった時は、素直にうれしかったです。

### 体験談（男性 50 歳代、事務職）

過去にもデイセラピーに参加していましたが、復職後は働いている疲労もあって、参加しなくなっていました。1 年後にメンタル不全が再燃し、再度デイセラピーに通うようになり、今は、フォローアップも含めて学ぶ日々を送っています。



【休職】  
・体力低下  
・気分の落ち込み  
など



【デイセラピー参加】  
・体力向上  
・やる気の回復  
など



【フォローアップ参加】  
…復学・復職・再就職した方及び間近の方対象  
再度自分と向き合い、仲間や先輩との意見交換によって、良好な状態の維持など

## 《フォローアップ参加のメリット》

- ・自分を客観的にとらえるきっかけとなる。
- ・自分の意見を忌憚なく言うことの大切さや人の意見を聴くことの大切さを学べる。
- ・復学や復職などを経験した様々な段階の方々と交流し、意見を交換することができる。
- ・フォローアップが、安心して戻ることができる場所となる。
- ・同じ境遇を経験した人たちと交流でき、現在の悩みを吐き出すことができる。
- ・デイセラピーで学んだことを、フォローアップの場を職場と想定し実践することができる。



## 《フォローアップ参加を悩んでいる方へ》

- ・堅苦しいプログラムではないので、気持ちを楽にし、自分の体調に合わせて参加することができます。
- ・雑談やお楽しみ会（夏には、かき氷を食べながらのお話会も開催しました）などもあり、お茶会感覚でも参加できます。

\*復学、復職、再就職等が近い方、すでにされている方の「心のメンテナンス」にフォローアップはとても役立つと思います。デイセラピー卒業後の利用者のネットワークとコミュニティが、フォローアップで脈々と受け継がれています。フォローアップに参加しようか悩んでいる方は、ぜひ1度参加してみてください。きっと新しい勇気づけられる発見があるはずです！



# 復職・再就職

～直前直後のいろは～

## 出勤

- ・定時 30 分前程度（同僚、上司の出勤前）  
（人に待たれている（待たせる）のが苦手な人におススメ）
- ・再就職時は指定時間までには出勤（落ち着ける時間があると良い）

## 初日の挨拶

- ・復職時の例（迷惑をかけたことへの謝罪と、感謝を入れる）  
「長い間ご迷惑ご心配おかけしました。今日から復職します。よろしくをお願いします。」
- 「今日から（復職）戻ります。（あまりヘコヘコしない）」
- ・再就職時の例（今後の意気込みに重点を置く）  
「右も左も分かりませんが、一日も早く戦力になれるように頑張ります。」

どこまで挨拶するか？→懇意にしていた人（プライベートでも仲が良い）

## 昼休み

- ・リラックスできる状態を心掛ける  
（席を外す、外食する、自家用車で過ごす、音楽を聞く 等）

## 帰宅 ※時短勤務等、勤務調整がされている場合

- ・定時後、片付ける（職場の整理整頓等をする印象よく帰れる）
- ・一声かける「お先に失礼します」（時短勤務への感謝を表現）

## おまけ

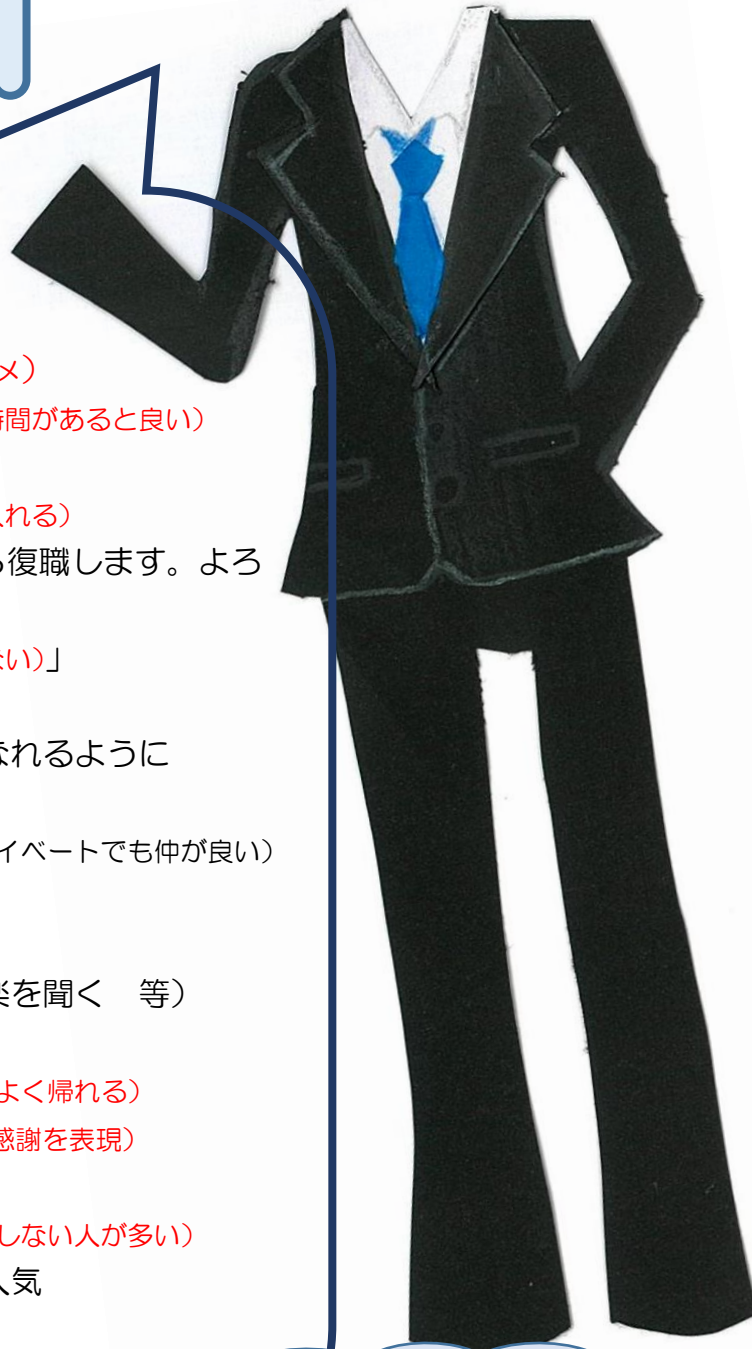
菓子折り（復職では持参する人が多く、再就職では持参しない人が多い）

- ・焼き菓子（クッキー・ゴーフレット 等）が人気
- ・一人当たりの単価 200 円程度が良いかも
- ・渡し方は職場に合った渡し方で OK  
（朝個別に渡す、上司に渡す、 等）

復職後 1 ヶ月～半年位経った  
フォローアップ参加者が実経  
験をもとに作成しました。

## 復職・再就職してから感じたこと

- ・事前の準備は万全に  
（原因になった問題への対応をおろそかにしない）  
（早寝早起は基本だけど大事なこと）
- ・意外に周りは気にしていない  
（配慮はあるが特別扱いはない）
- ・初日を乗り越えたら楽  
（継続は力なり、出勤を積み重ねることが大事）



# 自分に合った気分転換を見つける

ストレス解消のヒントはSTRESSにあり

## 生活習慣を見直して規則正しい生活を送る

睡眠不足にならないことが疲労回復には大切！

### 健康づくりのための睡眠指針12箇条

1	良い睡眠で、体も心も健康に
2	適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリ
3	よい睡眠は生活習慣病予防につながります
4	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5	年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6	よい睡眠のためには、環境づくりも重要です
7	夜更かしをさけて体内時計のリズムを保ちましょう
8	疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9	朝晩メリハリ、昼間には適度な運動でよい睡眠
10	眠くなってから寝床に入り起きる時刻は遅らせない
11	いつもと違う睡眠には、要注意！
12	眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を

### 復職後

自分に合った息抜きを見つける。

- S ▶ **スポーツ**(体を動かす)  
毎日少しずつ体を動かそう！
- T ▶ **トラベル**(旅行をする)  
旅行に出かけ自然の空気を吸う！
- R ▶ **レスト&レクリエーション**(休息・遊び)  
自分でくつろげる場所を見つける！
- E ▶ **イーティング**(食事)  
食事会で楽しい話をできる友人を見つける！
- S ▶ **スピーキング&シンギング**(話す・歌う)  
おしゃべり・カラオケでストレス発散！
- S ▶ **スリーピング&スマイル**(寝る・笑う)  
ストレスへの抵抗力を高める！

復職後1年以上経った  
フォローアップ参加者が  
実経験をもとに作成しました。

### 安定した社会生活を続けるために

	1ヶ月	3ヶ月	6か月	12ヶ月(1年)
仕事	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無理しないよう仕事に向き合うこと。同僚は休職していたことを気にしていない。</li> <li>• 慣らし運転。</li> <li>• 定時に帰る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仕事に慣れてきて、やりがいを感じて取り組めるようになる。</li> <li>• 自分に任されるのが嬉しく感じ、向上心が増す。</li> <li>• 時間を意識して取り組むこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 仕事(ON)と余暇(OFF)との距離感を忘れずに維持していくこと。</li> <li>• ある程度は手抜きをしても大丈夫。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 無理し過ぎない。</li> <li>• 仕事の楽しみを見つける。</li> <li>• 休職した経験を基に同僚のサポートが出来ればベスト。</li> </ul>
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 起床～就寝まで意識して規則正しく過ごすこと。</li> <li>• 「まだ完治していない」認識。</li> <li>• 自律訓練法など。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 継続して生活リズムを整えること。</li> <li>• 「振り返り」を行える余裕が大切。</li> <li>• ある程度サボっても余裕を残す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 引き続き余裕のある生活を心掛ける。</li> <li>• 病識を忘れずに生活すること。</li> <li>• 疲労が溜まってくる時期なので要注意。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6ヶ月と同様に安定した生活を送れるよう意識する。(自律訓練・デイスタッフへの相談等)</li> </ul>
家族 友人	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 過剰に、迷惑をかけたと気にしないようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分らしく普通に接すること。</li> <li>• 場合によっては他人のことは後回し。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 特に何も変化が無くてもいい。</li> <li>• 自分のペースを優先してもいい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1年間無事に仕事出来てきたことで、家族(友人等)に、感謝をする。</li> </ul>

## 【デイセラピーにおけるリワークプログラムについて】

水戸メンタルクリニック本院デイセラピーのリワークプログラムは、職場に類似した環境でリハビリを行い、“職場復帰”や“再休職の防止”を目的とした「復職支援プログラム」です。

リワークプログラムでは、月曜日から土曜日の週6日間実施しております。体調や希望に合わせて参加するプログラムを選べます。

例えば、

- ①デイセラピー参加当初…「心身の健康状態を改善していくプログラム」  
(自律訓練法、パン工房、運動療法など)
  - ②デイセラピーに慣れた…「社会生活や職場の悩みに向き合うプログラム」  
(アサーション、対人スキルアップ、セルフマネジメントなど)
  - ③復職間際 及び 復職した後…「再燃防止に備えたプログラム」(SST、フォローアップなど)
- と、段階を踏まえて選択することもできます。

## 【デイセラピーで受けることができる検査について】

デイセラピーでは、様々な検査を受けることができます。種類は、BDI や POMS などの状態を測定する検査や、WAIS-Ⅲや MSPA など自身の特性を把握する検査など様々あります。

検査結果は、診察やカウンセリングにて活用するほか、デイセラピープログラム内においては、ご自身の能力や性格の分析に役立てることが出来ます。

## 【編集後記】

「ゆく河の流れは絶えずしてしかももとの水にあらず。淀みに浮かぶうたかたはかつ消えかつ結びて久しくとどまりたるためしなし。世の中にある人とすみかとまたかくのごとし」(『方丈記』 / 鴨 長明) と表現されるように、万物は移りゆく、変わらないものは何もないというのが世のことわりですが、水戸メンタルクリニックで培われたデイセラピー利用者の間の出会い、気づき、人間的結びつきは、移ろいゆく世の中においても長く利用者の皆さんを励まし、勇気づけ、カブける素晴らしい貴重な財産となることでしょう。

この『フォロー・アップ通信 (Re:BORN)』が、みなさんのよりよい治療、現実との向き合い方の参考になれば幸いです。

※このフォローアップ通信は、復職間近・復職後 1 年以内・復職後 1 年以上みなさんに作成していただきました。作成に携わっていただいたみなさん、ありがとうございました。みなさんの参考になれば幸いです。by スタッフ一同

## 【表紙イラストの紹介】

- デイセラピーの早船ゆかり先生にちなんで、左上に縁と「ゆかり」の意味でリボンを描きました。
- 「ゆかり」は、紫を示すのでリボンは紫色です。

〔花束の紹介〕

- 中心のピンクの花・・・オステオスペルマム。花言葉は「健康」
- 小さな水色の花・・・ネモフィラ（海浜公園でも有名！）。花言葉は「どこでも成功」
- 黄色の花・・・マリーゴールド。花言葉は「健康」
- 水色～紫色のパンジー・・・花言葉は「心の平和」

## <リワークを利用して復職5年目の方にインタビューしてみました>

スタッフ・Y氏：よろしくお願いします

スタッフ：Yさんの“リワーク”の利用期間を教えてください。

Y氏：“リワーク”の利用期間は、トータルで10か月です。休職期間は16～17か月ぐらい。

スタッフ：復職したときの状況を教えてください。産業医面談をやって、業務軽減措置があったかと思います。

Y氏：『復職するときの条件』としては、『業務の質については産業医の指導の下、軽減措置を図る』と。ただ『絶対条件』って言われたのは『週5フルタイム勤務』です。

スタッフ：復職して何年になりますか？

Y氏：もう4年です。

スタッフ：その間に調子が悪くなることはありましたか？

Y氏：それはやっぱり…。

プライベートはゴタゴタだったし、仕事の中でも何回かありましたね。元々、昔の上司と上手くいかなかったのが理由にあって、それは会社側とも話したのですが…。

どうしても休職前の仕事をやらなきゃいけない時に、ちょっと調子を崩しかけたことがあったかな…。

スタッフ：そのときはどのように対処したのですか？

Y氏：今の上司が気づいてくれて、結局その仕事自体を他の人に振り分けてもらいました。

スタッフ：（体調を崩したことで）年休を連続して取ったことはありましたか？

Y氏：そういうことは無かったと思いますね。

スタッフ：上手く年休を利用出来ましたか？

Y氏：仕事が裁量労働なので、休みはそれなりに取りやすいところがあります。自分のペースで結果を出せばいいというところもあります。

スタッフ：じゃあ、大変でストレスがかかる仕事になったとしても、周囲の協力と理解があったということと、自分で上手くコントロールすることができたことになりませんか。

Y氏：はい。

スタッフ：復職をした後に私たちは『再発』を危惧していかなければならないのですが、4年間上手くいっている秘訣を教えてください。

Y氏：秘訣…。

多分3年、4年で『大丈夫なんですか？』っていうことではない気がします。僕の親父は45年以上働いているので、結局『仕事』っていうのは、それくらい長いことやって『ゴール』になると思います。

スタッフ：その通りですね。

Y氏：そう思うと、別に今上手くいなくても構わないし、それだけ長いところまで向かって走っていくことを意識してやるのが大事だと思います。

その中で『1日1日きちんと積み重ねていく』ってのが大切かと。

スタッフ：そうですね。

Y氏：仕事もプライベートでも。

いつも『100点満点』出来るわけないので、『引きずらない』のも大事です。



スタッフ：そうですね。『引きずらない』ことは大切ですね。

調子が悪くなったり、落ち込んだりしても『長引かせない』『なるべく早めに回復させる』。

Y 氏：そうですね。

スタッフ：服薬しながら『職場で働いていけるということが大切だ』ということになりますね。

Y 氏：そうですね。

スタッフ：『“リワーク”の必要性』が言われていますけど、Yさんは必要だと思いますか？

Y 氏：まあやっぱり、必要…だとは…。

『休職とかメンタルヘルスの問題が無いのが理想』ですね。

スタッフ：なるほどね。

Y 氏：でも『いろんな考え方を学ぶ』という自己啓発をするタイミングがあってもいいのかな、と思います。たまたまそれが『休職』だと。

あまりマイナスに捉えるのも良くないのかな。

そのきっかけとして“リワーク”を活用するのもいいんじゃないのかなって思います。

『そういう経験』をしてきたのは、『人と違うことをやってきた』という部分でもあるので、『強み』に出来るはずなんです。昔のやり方に休職の中でいろんな培ってきた『経験』をプラスアルファしてやると、『今までと違った働き方が出来る』と思います。

スタッフ：ということは、昔、休職前の『やり方』は全て変える必要はなく、そこに『工夫』を重ねたり加えてみたり、『気づき』を加えてみやっていく方が良いかなと考えているということですね。

Y 氏：絶対その方が良いです。

『休職する人』って、生まれただの人じゃなくて、何十年っていう人生を歩んできた中で、その人の『やり方』の中で培われている『経験』があるはず。それを全て『否定』する必要はないと思います。

スタッフ：そうですね。

Y 氏：いろんな選択肢を考えてやって、また違ったことを“リワーク”の中で学んで、活かしていけば、また新しいことにチャレンジ出来たり、いろんなことが出来るんじゃないかと。

スタッフ：素晴らしいです。

Y 氏：はい。

スタッフ：それを今利用している人たちに伝えていくことが必要になっていきますね。

ところで、Yさんが今『“リワーク”を利用しようかなあ…』とか思っている人、もしくは『休職して、今後どうしていこうかなあ…』って思っている人に、何かメッセージを送るとしたら、どんなメッセージを送りますか？

Y 氏：ひとことで言えば『休職するのも人生』なのかなあ、っと。

スタッフ：仕事以外に『楽しみ』を持ち合わせていますか？

Y 氏：仕事以外に『楽しみ』ですか…？

やっぱり、私の復職のターニングポイントに『結婚』がありまして、奥さんと出かけるようになったのが楽しみになりました。もちろん、『フォローアップの仲間と会ったり』、『会社の仲間と遊びに行ったり』色々あります。

スタッフ：本日はありがとうございました。とても参考になりました。

今後ともご活躍ください！