

第3章 マニュアルの活用例

～「リフレッシュ習慣の獲得と睡眠の質の向上が見られた」事例より～

1 事例の概要

【基本情報】

Aさん、40代男性、専門職、うつ病

【経過】

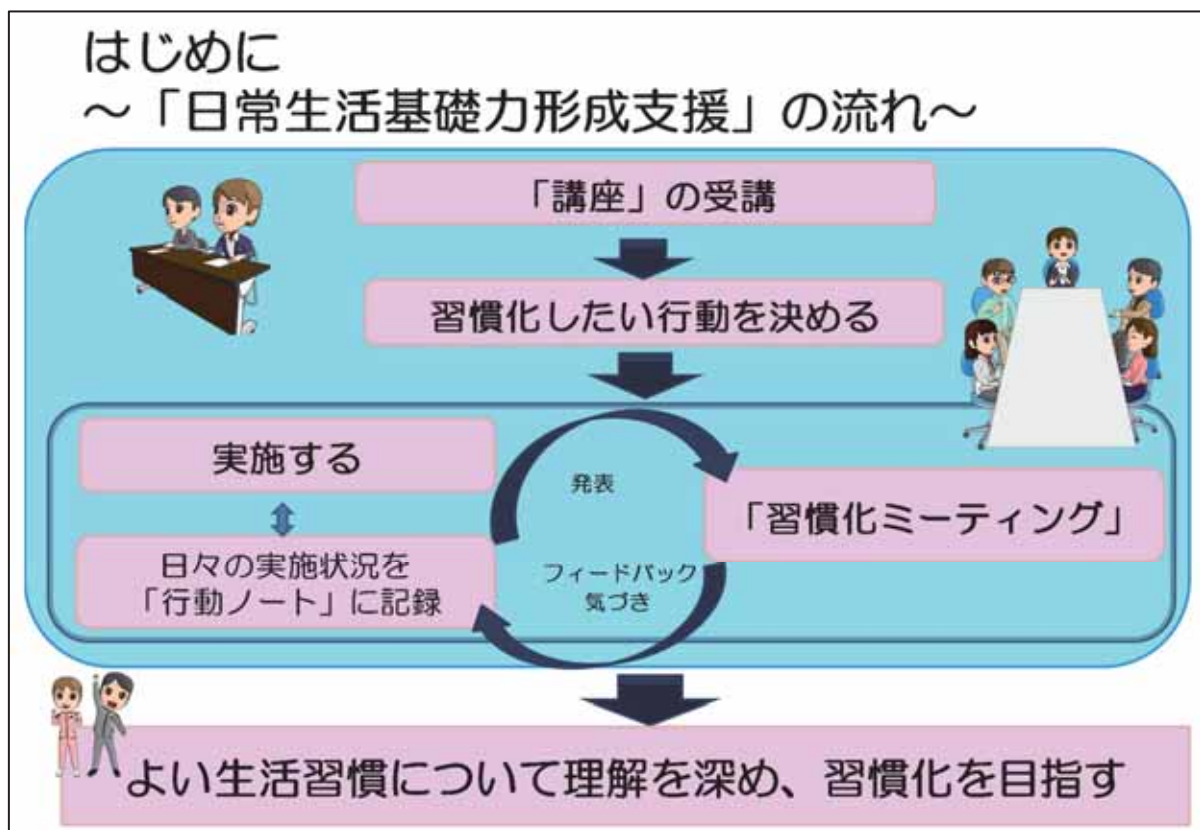
これまで複数回の休職と復職を繰り返し、自信を喪失。

5回目の休職の際に、産業医からの勧めで職業センターのJDS Pを受講されました。



2 日常生活基礎力形成支援の流れ

(1) 支援の流れのイメージ (P9の図2を再掲)



(2) 支援の実際の流れ

ア 講座の受講

講座①「心の健康を保つための生活習慣」、講座②「よい生活習慣を続けよう」を受講し、ご自身の生活習慣について振り返り、この後の行動計画を立てました。

【参考：Aさんの生活習慣上の課題】

● 休日のリフレッシュ方法の獲得

真面目な性格と、度重なる休職による自信喪失と挽回への焦りもあり、これまでの復職では、復帰直後から全力で仕事に取り組み、週末は動くことができないほどに疲労している状況が続いていました。その結果、一日中寝て過ごすだけで休日が過ぎてしまい、週末に十分にリフレッシュをすることができていませんでした。また、仕事で気になることがあると、職場から離れても考え続けて疲弊してしまう傾向もありました。

そのため、平日の仕事への取り組み方の見直しとともに、「休日のリフレッシュの方法」についても検討し、今後は週末に心身をしっかりとリフレッシュし、オンとオフのメリハリをつけながら働いていきたいと考えていました。

● 睡眠の質の改善

JDSP受講当時、生活リズムは改善傾向だったものの、寝つきの悪さを実感していました。また、不調の初期サインが不眠症状として現れることを自覚しており、「睡眠の質を少しでもよくしたい」という希望がありました。



イ 習慣化したい行動を決める

【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」の記入を通じて、ご自身の行動目標を1つ決定しました。

【行動目標①】

「土曜日に1時間程度、景色を楽しみながらウォーキングする(リフレッシュ習慣の獲得)」
(外出できないほどの天候の日は、家で30分筋トレする)



ウ 実施し、日々の実施状況を【シート④】「行動ノート」に記入する

受診時に、主治医に取り組み内容を確認し、了解を得て実際に開始することとなりました。

【実施状況】

1週目は、雨のため、前もって押入れから出しておいたトレーニング機材を使用して、筋トレを行うことができました。

2週目以降は、土曜日に自宅から徒歩30分程度の川まで出かけ、水辺の緑をゆっくり観察し、美味しい空気を吸うことで、心身ともに深くリフレッシュできることを実感しました。歩くことは以前から好きでしたが、度重なる休職でその楽しみを忘れていたことにも気づき、次第に週1回のウォーキングが楽しみに感じられるようになりました。

7週目には、母親とウォーキングに行き、普段とは違う景色や会話を楽しむと同時に、母親の嬉しそうな様子を見ることで、自分自身も喜びと満足感を得ることができたとの報告がありました。

取組みを開始してからJDS P終了までの6週間、毎週1度も休むことなく継続できていました。

【行動ノートへの記入】

行動ノートに記入することで、特に自分自身の気分の変化（気分転換、リフレッシュ効果、自信の向上）を意識することができ、行動目標を実施する効果を実感され、行動継続のモチベーションが高まりました。

エ 習慣化ミーティング

【1週目～5週目】

毎週金曜日の「習慣化ミーティング」で、毎週の取組みについて報告し、発表やフィードバックを通じて、気づきを深められるよう支援しました。

スタッフからは毎週継続して取り組むことができていることについて言葉かけを行うと同時に「なぜ続けられているのか？」と習慣化のコツを意識するための質問を行いました。それにより、取組みへの自信を感じると同時に、復職後の安定した職業生活につながる有効なストレス対処であると気づかれるようになりました。

【6週目～7週目】

JDS P終了直前の習慣化ミーティングで、JDS P終了後の継続の方法についての検討を行いました。

Aさん自身が【行動目標①】への取組みを重ねることで、達成感やリフレッシュ、気分転換の効果を大きく感じており、「効果があるのでぜひ継続して取り組みたい」との発言とともに継続の工夫として「①家族に宣言し、実施できたらねぎらってもらおう」、「②時々家族と一緒にウォーキングをする」という方法で継続への意欲を維持したいと語られました。

(3)その他の取組み

【行動目標①】にスムーズに取り組むことができ、「行動ノート」の「習慣化度チェック！！」の項目もすべてチェックがついたため、開始3週目からはもう一つの生活習慣の課題であった「睡眠の質の改善」に取り組むこととしました。

【行動目標②】

「カフェイン摂取は夕食までにし、それ以降は水を飲む(睡眠の質の改善)」

この目標についても、【行動目標①】と同様の手順で実施を行いました。

取組み開始前までは、寝る直前までコーヒーを飲んでいる生活でしたが、講座で睡眠とカフェインの関係についての知識を得たことから行動目標として選択し、実施したところ、翌日の目覚めの良さや体の軽さ等を実感でき、ストレスを感じることなくスムーズに続けることができました。

行動ノートの記録や習慣化ミーティングにより、「これまでコーヒーが飲みたくて飲んでいただけではなく、いつの間にか習慣となっただけだった」ことに気づき、継続への自信を更に深めることができました。

3 復職後の取組み経過

JDSP終了12週間後に行動目標の継続状況について確認したところ、【行動目標①】、【行動目標②】とも一度も達成できない週はなく、職場復帰後も無理なく続けることができました。

【行動目標①】については、時折、子どもと一緒にウォーキングを行い、楽しみながら続けられているとの報告がありました。【行動目標②】については、その後も違和感なく続けられており、「コーヒーを夕食後取らない生活にすっかり慣れた。」との報告がありました。

～「日常生活基礎力形成支援」に関するAさんの感想～



今まで何気なくやっていた行動を見直すきっかけになりました。

小さな行動であっても、続けられたことは自信になりました。

記録しながら行動を継続していくと、達成感や気分の改善に結びつきやすいので、復職準備に効果的だと思いました。

ウォーキングがリフレッシュや気分転換、リラックスにつながることに気づき、「今後も続けたい」と積極的に思えたことも、習慣化できた要因だと思います。

習慣化ミーティングで、「続けられている理由」を質問されることで、「得ている効果」を再確認できました。

また、継続への達成感や自信を感じるきっかけになりました。