

職業リハビリテーションにおける行動分析学の活用

－うつ病等を有する者へのACTを活用した実践事例－

○佐藤 大作（秋田障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー）

1 はじめに（背景と狙い）

Acceptance & Commitment Therapy（アクセプタンス&コミットメント・セラピー。以下「ACT」という。）とは、行動分析学、機能的文脈主義、関係フレーム理論等を基盤とした認知行動療法の一つとされている¹⁾。ACTは、「本人が回避したくなるような不快な思考や感情等に気づき、それらとの関わり方を学ぶ活動」と「本人が大切にしたいことを明らかにして、それに向かう行動を促す活動」の2つで構成されている。また、2つの活動を効果的に進めるために6つのコアプロセスが示されており、このコアプロセスに対応した体験的エクササイズを通じて、心理的健康＝「心理的柔軟性（適応的行動を増やすこと）」を高めることを目指している。

さて、就職や復職に向けた活動では、「失敗経験について振り返る」、「苦手な活動や新しい活動に取り組む」等、ストレス場面に触れることが多い。

ストレス要因が、作業習得や適切なコミュニケーション方法などの目に見える具体的な問題であれば解決方法の検討は比較的取り組みやすい。また、様々なストレス対処方法が開発されている²⁾。一方で、就労支援をする中では、障害者から「不安だから〇〇ができない」や「嫌な思考や感情が出てくるせいで行動できない」など、思考や感情といった目に見えない問題を相談されることも多く、そのような問題への支援方法に関する研究実践は職業リハビリテーションサービスの質の向上につながると考える。

そこで、本発表では、秋田障害者職業センター（以下「秋田センター」という。）を利用した1事例へのACTに基づいた支援（以下「ACT支援」という。）の報告を行い、職業リハビリテーションにおけるACTの可能性と実践における課題点等を整理したい。

2 事例

(1) 対象者の概要

Aさん（30歳代）。うつ病、パニック障害（精神障害者保健福祉手帳3級）。複数の職歴がある。在職中は上司の厳しい叱責や同僚からのいじめや悪口等が続き、体調を崩して離職した。通院と自宅療養により、ある程度体調が回復したのち、就職活動を再開。就職活動を行う中で秋田センターへ来所。アセスメントの結果、職業準備支援を受講することとなった。ACT支援開始前の相談では、生活の中でのふとした時に過去のこと（前の職場のことを思い出し、強く落ち込む等）や将来のこと（職場でいじめられたらどうしよう等）がたびたび頭をよぎり、「どうせ自分ではでき

ないんだ」等のネガティブな考えが頭から離れず、やがて腹痛等、身体の不調が出るが多かった。また、「応募する求人がなかったらどうしよう」と考えると怖くなり、求人情報を見ることができない、ハローワークに行けないなど、就職活動にも支障が生じていることがわかった。

そこで、就職活動に向けた課題（体力作りや生活リズムの改善、コミュニケーション場面の練習等）の改善は職業準備支援で取り組み、就職活動に伴って現れる不安や不快な感情などとの付き合い方を学んでみないかと提案したところ、Aさんから「是非やりたい」との希望が出されたため、ACT支援を実施した。

(2) ACT支援の概要（実施内容・スケジュール等）

今回の報告は、紙面都合上20XX年6月からの約2か月（職業準備支援受講期間）、計11回実施分である。実際には11回以降もACT支援を継続している。実施内容を表に示す。

表 ACT支援の実施内容

No.	主な内容
1	オリエンテーション・言葉と思考の関係
2	価値の明確化①・ACT Matrixダイアグラム
3	質疑応答・コアプロセスと河と魚のメタファー
	体調不良のため欠席
	体調不良のため欠席
4	ホームワーク確認：ACT Matrixダイアグラム
5	分類ワーク・3つの自己とゲーム空間
6	質疑応答・「その都度、選べることに気付く」
7	価値の明確化②・仕事における「価値」の発見
8	解説「今、この瞬間との接触」及び「行動の原因」
9	認知的フュージョン・コミットされた行為
10	自分のコンパス（仕事・余暇・健康・人間関係）
11	コミットされた行為「具体的目標」の設定

表は事前に決めていたものではなく、ACT支援の中で出たAさんの気づきや理解の進み具合、アイデアなどに応じて、その場で内容を追加修正した。例えば、コアプロセスでは、Aさんがイメージしやすかった「釣り針」エクササイズからイメージを膨らませたイラストで解説を行った（図1）。実施方法は、職業準備支援終了後に秋田センター会議室にて筆者と一対一で行った（1回30～60分）。

3 結果

(1) 質問紙による評価

4月の相談時点と10回目時点（相談から約3か月経過）のProfile of Mood States 2nd Edition日本語版-全項目版

