第２８回職業リハビリテーション研究・実践発表会
２０２０年１１月

リワーク・就労移行支援における双極性障害に特化した再発予防プログラム「双極ライフログ」の実施報告

○松浦　秀俊（株式会社リヴァ　リヴァトレ品川　　再就職支援コーディネーター）
　長谷川　亮（株式会社リヴァ　リヴァトレ市ヶ谷　再就職支援コーディネーター）

copyright©LIVA All Rights Reserved.

■ リヴァトレ とは

・**サービス種別**：リワーク事業、就労移行支援事業
・**対象**：うつ病や双極性障害などの精神疾患により就労が続けられない方
・**事業所**：都内4センター、仙台1センター
・**特長**：社会復帰に向けた準備期間を、生き方を見直すチャンスと考え、
「戻ろう、ではなく、進もう」のスローガンをもとに、
より自分に正直な人生へ進めるような関わりを目指す。
退所後は、障害者枠での就労だけでなく一般枠での就労に
チャレンジする方も多い（図参照）
・**カリキュラム**：下記4要素で構成
「復帰後を想定した、生活習慣」「疾病・ストレス対処法」「職場で働く力の回復・向上」「働き方・生き方の再構築」

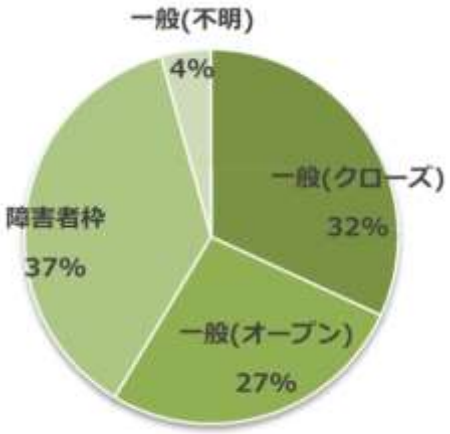

図　リヴァトレ退所後における就労先の割合 *1

一般(クローズ)
：**疾病を会社に開示せず**に障害者雇用枠ではない形で就職
一般(オープン)
：**疾病を会社に開示し**、障害者雇用枠ではない形で就職

■ 実績

・延べ**935**名がリヴァトレを利用して社会復帰*2。約**84**％が継続勤務*2
・平均利用期間*2　　リワーク事業　6.3ヶ月　　就労移行支援事業　8.9ヶ月
・年間平均復帰者数*2　リワーク事業　37.6人　　就労移行支援事業　19.2人

*1　2017年1月～2020年7月にリヴァトレ市ヶ谷・品川から就労した116名を対象
*2　2011年6月～2020年10月時点。継続勤務については就労後6ヶ月経過時の就労状況にて算出

copyright©LIVA All Rights Reserved.

■　リヴァトレにおける双極性障害の方への支援

・復帰者疾病内訳　　うつ病　55.6％　　**双極性障害　18.3％**

※その他、発達障害、不安障害、統合失調症などの診断の方も利用

・従来の取り組み　＝　個別の支援が中心

＊双極性障害の基本的な疾病理解に関するプログラム

＊再発防止の取り組みに関する個別フォローアップ

→　既存プログラムにて、再発予防に悩む声や当事者同士で話し合う機会を増やして欲しいとの声が聞かれた

・新たな取り組み　＝　グループダイナミクスを強化

＊双極性障害の利用者に限定した独自の再発予防プログラム「双極ライフログ」を実施

■　実施報告の概要

・実施内容に加え、グループダイナミクスの有用性、今後の展望について報告

copyright©LIVA All Rights Reserved.

3．「双極ライフログ」の実施概要

(1)対象者

リヴァトレを利用中の方６名（表参照）

表　参加者の属性（利用期間はプログラム初回時点）

仮名	年齢	性別	就労状況	利用期間
Aさん	20代	男性	休職中	９ヶ月
Bさん	30代	女性	休職中	９ヶ月
Cさん	20代	男性	休職中	３ヶ月
Dさん	20代	女性	離職中	21ヶ月
Eさん	30代	女性	離職中	９ヶ月
Fさん	40代	女性	離職中	７ヶ月

(2)実施期間

令和２年６月１１日～令和２年７月２８日

・オリエンテーション／事前課題の説明（６月１１日）

・プログラム実施（第１回：６月２３日、第２回:６月３０日、第３回:７月２８日）

(3)実施内容

「双極性障害の再発予防に重要」と報告があった記録[*1][*2]を参考に、以下４種類の記録を行いその内容について、**グループでの振り返り**を行った

A. ライフチャート（社会に出てから現在まで経験した躁うつ気分の変遷をグラフ化）

B. コーピングシート（カテゴリーごとに自身で認識している平常状態と躁状態を記述）

C. SAレコード（睡眠（Sleep）と活動（Activity）の記録）

D. 気分指標を用いたムードグラフ（11段階の数値を用い、気分変化を折れ線グラフで記録）

*1大野裕　『最新版 「うつ」を治す』　PHP新書（2014）,p.162-176

*2大野裕（2018）第4回双極性障害デーフォーラム　特別講演「認知行動療法を用いたストレスマネジメントと 双極症(双極性障害）の治療への活用」

copyright©LIVA All Rights Reserved.

4．アンケート実施項目

(1) 事前アンケート

【Q1】ご自身の「軽躁状態」をつかむことができていますか？
【Q2】ご自身の「うつ状態」をつかむことができていますか？
【Q3】ご自身の気分をコントロールできていると思いますか？
【Q4】現在、どのような記録をつけていますか？
【Q5】日々の記録が、気分のコントロールにつながっている実感はありますか

★

【Q6】日々の記録をとることについて難しいと感じる点は、どんなところですか？
【Q7】気分のコントロールにおいて難しいと感じている点は、どんなところですか？

(2) 事後アンケート

★「Q1～Q5」は同じ質問
【Q8】双極ライフログを通じて、新しく学んだこと、気づいたことをご記入ください
【Q9】気分のコントロールにあたって、今後も実践したいことを
できるだけ具体的にご記入ください
【Q10】双極ライフログに参加したことで、困っていたことが解決されそうですか？
【Q11】双極性障害を患っている知人がいたら、双極ライフログ受講を勧めますか？
【Q12】3日間の双極ライフログ全体を通して、グループで実施したことの
良さや意義を感じましたか？
【Q13】グループ実施による良さや意義を感じられたこと（メリット）を具体的にご記入ください
【Q14】グループ実施によるメリットを、特に感じたワーク内容をお選びください
【Q15】双極ライフログをグループで行うことでのデメリット・懸念点があればご記入ください
【Q16】その他、双極ワークを受けた所感をお聞かせください。

※「8．参加者アンケートから抜粋」にてアンケート結果の一部を紹介

copyright©LIVA All Rights Reserved.

■気分の把握および再発予防について

・気分（うつ、軽躁状態）の把握については、大きな改善変化が見られなかった。
しかし、自由記述からは、気分を把握しやすくなった、気分を記録・可視化することの大切さについて実感を深めるコメントが見られた。

・再発予防（気分のコントロール）についても、大きな改善変化が見られなかった。
自由記述からも、記録を活用して気分をコントロールにつなげる実感が得られていない回答が散見された。

■グループダイナミクスの有用性について

・４名が「意義を感じた」、２名が「どちらとも言えない」との回答だった（Q12）

・自由記述回答では、集団実施ならではの気づきがあったことに加え、安心感や勇気をもらえた、といった心理面のコメントも見られた。

※下線部については「８．参加者アンケートから抜粋」を参照

copyright©LIVA All Rights Reserved.

6．考察

・大野の報告*1*2から記録と再発予防の関係性は示されていたが、本プログラムの実施結果からは、グラフ化や言語化を用いて気分を可視化して記録することが状態把握に大きく効果があったとまでは言えないものの、自由記述の内容から有用性が伺える。

・今回の参加者においては利用期間も長く、他のプログラム等を通して実施方法こそ異なるものの気分の記録をつけることに慣れており、効果が出にくかった可能性も考えられる。

・一方で、集団で行うことについて、気づきの促進および心理面での効果があったことから、グループダイナミクスを活用したプログラム設計は重要であると考える。

*1大野裕　『最新版 「うつ」を治す』　PHP新書（2014）,p.162-176

*2大野裕（2018）第4回双極性障害デーフォーラム　特別講演「認知行動療法を用いたストレスマネジメントと 双極症(双極性障害）の治療への活用」

copyright©LIVA All Rights Reserved.

7．今後

・参加者を利用期間の浅い２～４ヶ月の方と限定し、記録をつけることに加え、つけた記録をどう活用して双極性障害における気分の波のコントロールにつなげるのかをより具体的な施策に落とし込んだプログラム設計を行うことが望ましい

・４種の記録の中でもライフチャート作成については負荷を訴える方が多かったため、個別ワークとして切り離し、各々のタイミングで取り組む方式にすることも一案

・こうした設計にすることで、記録をつけ始めるところから、参加者ごとにどのような記録が有用か、また記録の具体的な活用法までをサポートできる形を目指したい

・グループダイナミクスを働かせながら、心理的共感がある関係性の中でプログラムを進めていくことも、疾病理解に欠かせない要素として、引き続き組み入れていきたい

copyright©LIVA All Rights Reserved.

■気分の把握や記録・可視化についてのコメント

・スケーリングを作ることで、今まで何となく数値化していた気分スコアの基準が明確になった。データを視覚的に見やすくすることで、気分や状態を把握しやすくなった。（Fさん）

・躁状態を掴むことができていなかったが、自分の躁状態がどのようなものかに気付くことができるようになった。（Cさん）

・気分や体調の幅は人それぞれなので、本に書かれている一般的なものを指標にしない方法もありそうだし、自分の双極の幅でのスケーリングに基づくモニタリングが大切だと実感した（Eさん）

■気分のコントロールについてのコメント

・モニタリングをやっていても、コントロールが一向にできる気がしない。（Eさん）

・スケーリングなど、参考になる部分は多いが、記録することが気分のコントロールにはっきりつながっているとまでは考えられていない。（Cさん）

・ 今まで続けていた記録を実験的につけなかったらどうなるのかというのも気になり始めた。（Aさん）

copyright©LIVA All Rights Reserved.

■集団ならではの気づきや心理面での効果に関するコメント

・他の利用者の具体的な症状などを伺えることも、自分を客観視するきっかけになった。たくさん本を読んで情報を得ることも大切だけど、それには敵わない多様性を知ることができる場だと感じた。（Eさん）

・単極のうつの人たちとやるときではあまり得ることのできない共感が得られるというのが一番のメリットだと感じた。（Aさん）

・自分にとってどのような方法が一番適しているのか、皆で話し合うことにより、見つけやすくなったと思う。（Fさん）

・他のプログラムでは掘り下げきれないようなきつい症状や、長いスパンで病気をとらえたりすることも、今までは触れられていない内容だったので、病気への理解が深まったと思う。（Bさん）

・自分ひとりが苦しんでいる訳ではない、という安心感、勇気になる。（Eさん）

・ほかの人と比較して、軽躁エピソードだとおもっていたものがそうじゃないかもと思うようになった（Dさん）

copyright©LIVA All Rights Reserved.