

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）

1 背景と目的

リヴァトレでは、うつ病や双極性障害をはじめ精神疾患を患った方を支援しており、2011年6月からの9年間で累計約900名の社会復帰者を出している。近年、双極性障害の利用者の割合が増えつつあり、再発予防についてのニーズも高まっている。今回、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」を実施した。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する。

2 方法

(1) 対象者

リヴァトレを利用中の方6名の属性を示す（表）。

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、「双極ライフログ」プログラムでは以下4種類の記録、および記録についての振り返りを行った。

- ライフチャート
- コーピングシート（図1参照）
- 睡眠覚醒リズム表
- 気分指標を用いたムードグラフ（図2参照）

A ライフチャート

社会に出てから現在まで、参加者が経験した躁うつ気分の変遷をグラフ化した。グラフの中で、顕著に気分が変化

したエピソードをピックアップし、別シートにて具体的な状況や当時とった対処などをまとめる躁うつ年表作成を行った。

B コーピングシート（症状サマリーワークシート）

自身で平常時、および躁（または軽躁）状態と認識している状態を、コーピングシート（図1）に倣ってカテゴリごと（睡眠、活動、食事・嗜好品、気分や嗜好性、身体反応、コミュニケーション）に記入いただいた。また、躁（または軽躁）に移るきっかけとなる出来事と、自身に現れる身体・精神的な兆候をシートに記載いただいた。

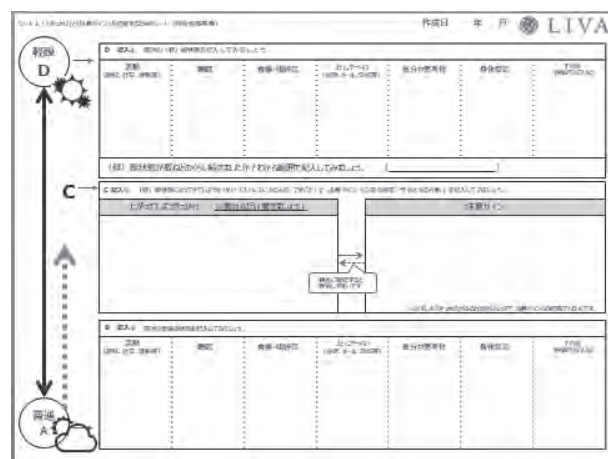


図1 躁状態・平常時のコーピングシート

C SAレコード（睡眠覚醒リズム表）

睡眠（Sleep）と活動（Activity）の記録について、現在参加者が取り組んでいる方法をグループで共有した。また一般的な記録法について情報提供をスタッフから行った。

D 気分指標を用いたムードグラフ

期間中（6月11日～7月28日）、気分の指標を-5～+5の11段階（±0を含む）で記録いただき、気分変化を折れ線グラフで記録いただいた。記録にあたっては、気分数値の指標となるご自身の状態を気分指標シート（図2）に言語化してもらった。

各記録については、オリエンテーション、およびプログラム内にて記録方法を事前に説明し、期間中、記入を継続いただいた。プログラム実施日には、記録をつけることで気づいた点、疑問に感じた点を共有した。また、実施前後でのアンケートを行い、プログラム参加によって、気分の把握や再発予防に変化が見られたかを測定した。また集団で実施した効果、グループダイナミクスの有用性について

も実施後にアンケート調査をした。

スコア	項目
[+5]	3時間睡眠ですぐ会社に行く
[+4]	休まず動き続けられる
[+3]	話をしたくてしょうがない
[+2]	小さいイライラが増える
[+1]	今日の私は元気だ、と思う
[0]	少し元気がないと思う
[-1]	軽い疲労、だるさを感じる
[-2]	不安・焦りが増える
[-3]	いつも眠い
[-4]	寝き上がっても動けない
[-5]	何も言えも聞けられない

図2 気分指標シート（記入例：Bさん）

3 結果

(1) 気分の把握および再発予防について

アンケート結果より、プログラム受講の前後での、気分の把握や再発予防に向けた気分のコントロールについての改善を確認したが、4名は「変化なし」との回答だった。

また、「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るか」についても、プログラム前後で「変化なし」が5名となり、顕著な効果は見られなかった。

全プログラムを通じての肯定的なコメントとしては「記録をして自分の躁鬱状態を振り返ることで、今自分がどんな立ち位置にいるのかを可視化することができるようになった」「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」といった、気分の可視化について効果を感じるコメントが見られた。また「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」「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」など、気分指標を言語化したことの意義を実感されているコメントがあった。

なお、ライフチャートについては、4名が取り組むことが負担になったという回答であった。肯定的なコメントとしては「一度やってみて損はない」「自分の半生を振り返るうえでとても役に立った」など、取り組むことの意義を感じる方が2名いた。

(2) グループダイナミクスの有用性について

グループで実施したことの良さや意義について調査したところ、4名が「意義を感じた」、2名が「どちらとも言えない」との回答であった。

アンケート中のコメントでは「本には載っていないリアルな症状や波の幅、感じ方などを共有できた」「他の人との相違を感じることで、自分の病態を客観的に見ることが

できた」という気づきの促進に加え、「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」「共感が得られるというのが一番のメリットだと感じた」といった肯定的なコメントがみられた。

ただ、ライフチャートについては5名が「他の人に共有することが辛い」との回答があった一方、「自分の人生も聞いてもらって、共感を得られたことで、より深い自己肯定感を得ることができた」というコメントもみられた。

4 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窺える。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。

5 今後の展望

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。また、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のも一案である。

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。また、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。

【参考文献】

- 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」

【連絡先】

株式会社リヴァ 松浦 秀俊
TEL : 03-6433-3016 (リヴァトレ品川)
e-mail : info@liva.co.jp