

第7分科会

自然を利用したリハビリテーションによる 職業準備性ピラミッドへの影響 —事例マトリックスを用いて—

- 中塚 智裕（NPO法人えんしゅう生活支援net 作業療法士）
泉 良太・藤田 さより（聖隷クリストファー大学）
富澤 涼子（秋田大学）
古内 秀司（NPO法人えんしゅう生活支援net）

はじめに

新規利用の精神障害者は週1～2回から
利用するが、気分不調で通所が不安定

企業は勤務状況を評価する

はじめに

自然を利用したリハビリテーション

(Nature based rehabilitation:NBR)

□抑うつ

改善

□医療行為 回数

減少

はじめに

座観

自然の中で静かに座り深呼吸して
過ごすこと

リラックス効果あり

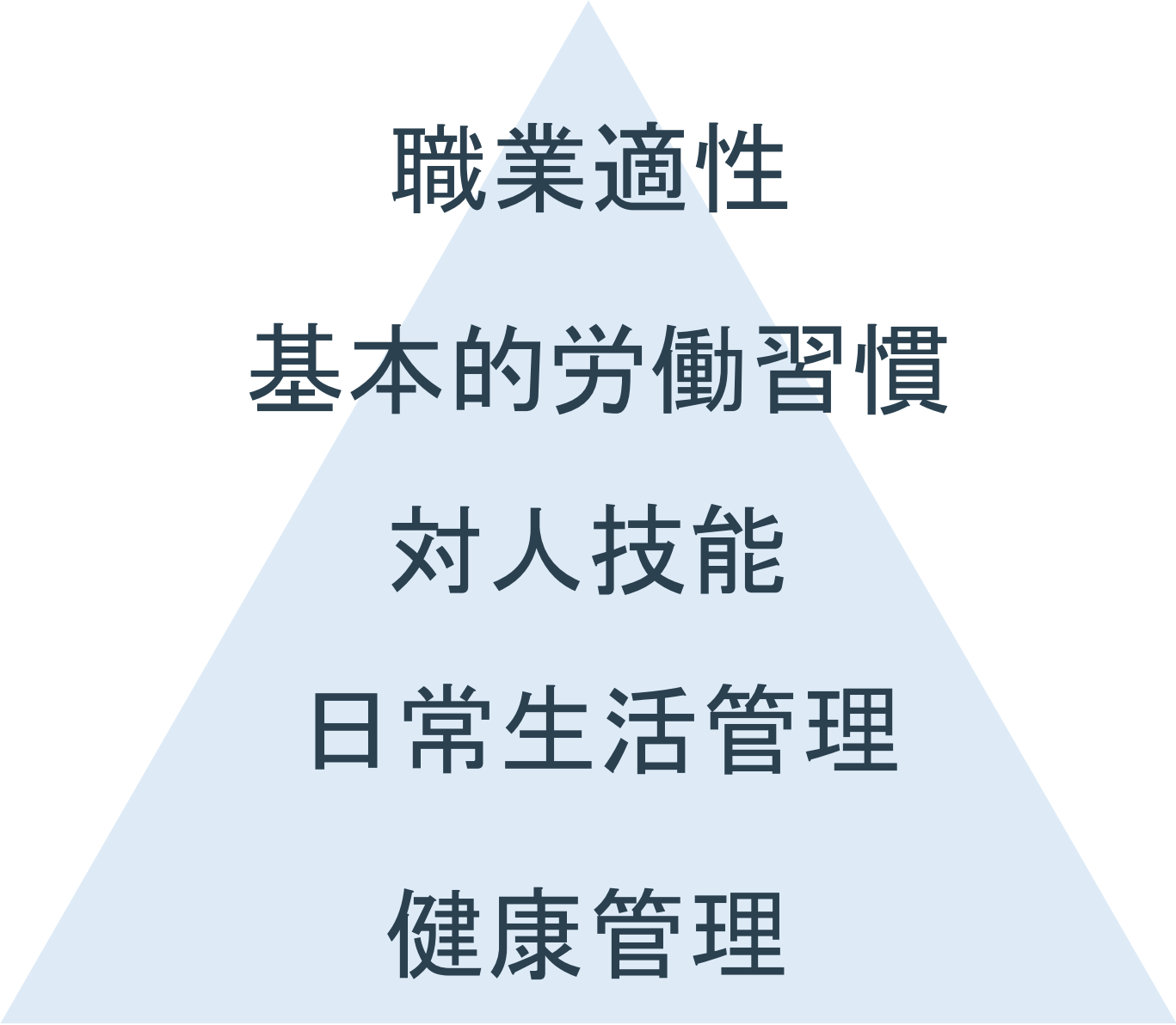
はじめに

森林浴の効果

ストレス値の低下や副交感神経優位など心身面での改善効果が報告されている。

自然環境でのウォーキング

都市部と比べ、ストレスホルモンを抑えリラックス効果が高い。



職業適性

基本的労働習慣

対人技能

日常生活管理

健康管理

目的

B型で通所回数が週3回以下の者に
NBRを実施し、
通所回数の実績の変化
および職業準備性ピラミッドへの
改善につながる影響を探索する

方法

対象者

DSM-5：統合失調症，うつ病
通所回数が週3回以下の者

除外者

基準に満たない物
運動制限や日常生活に制限がある者

方法

データ収集

カルテ

面接(半構造化面接Ⅰ，Ⅱ)

通所回数(介入前後)

データ分析方法

事例-コード・マトリックス

事例-コード・マトリックス

	①	②	③	④
C	インタビュー内容を抽象化した塊			
S	変化を説明するプロセス			

方法

1. 頻度：60分/週. 全10回.
2. 場所：A公園内のウォーキングコース
3. 内容：1周(930m)+座観(5分間)
※座観：座って景色を眺めること.

結果

参加者	性別	年齢	診断名	通所回数/週
Aさん	女性	30代	気分変調症	2回 / 週
Bさん	女性	20代	統合失調症	2回 / 週

結果 A さん

介入前	通所回数	介入後	通所回数
R4.1	6 / 8	R4.10	12 / 12
R4.2	5 / 8	R4.11	16 / 16
R4.3	5 / 8	R4.12	14 / 16
R4.4	4 / 9	R5.1	13 / 14
R4.5	4 / 11	R5.2	13 / 14
R4.6	9 / 13	R5.3	12 / 14
通所率	58.3 %	通所率	93.1 %

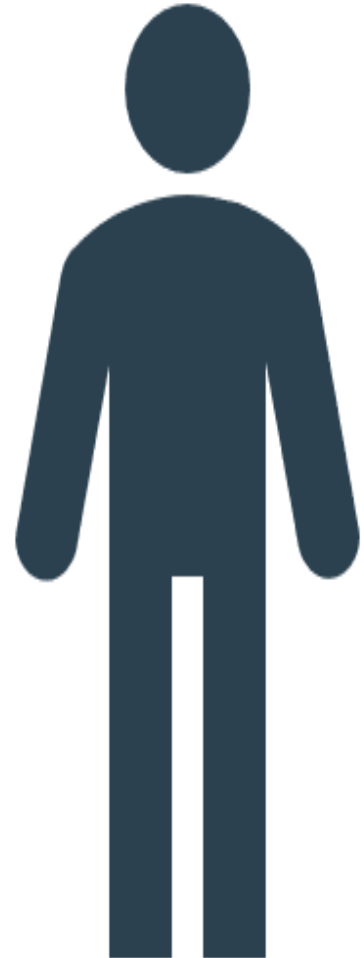
結果 半構造化面接 I

初期評価

良い意味で適当になりたい。

最終評価

希死念慮が減少
考え方がプラスになった。



半構造化面接Ⅱ

	①	②	③
C	天気に影響を受ける気持ち.	起床時の葛藤と覚悟. 自然に身を置きたい気持ち.	暑いのは苦手.
S	天気に左右される.		

半構造化面接Ⅱ

④

C

天気の影響を受ける気持ち.

S

天気に左右される.

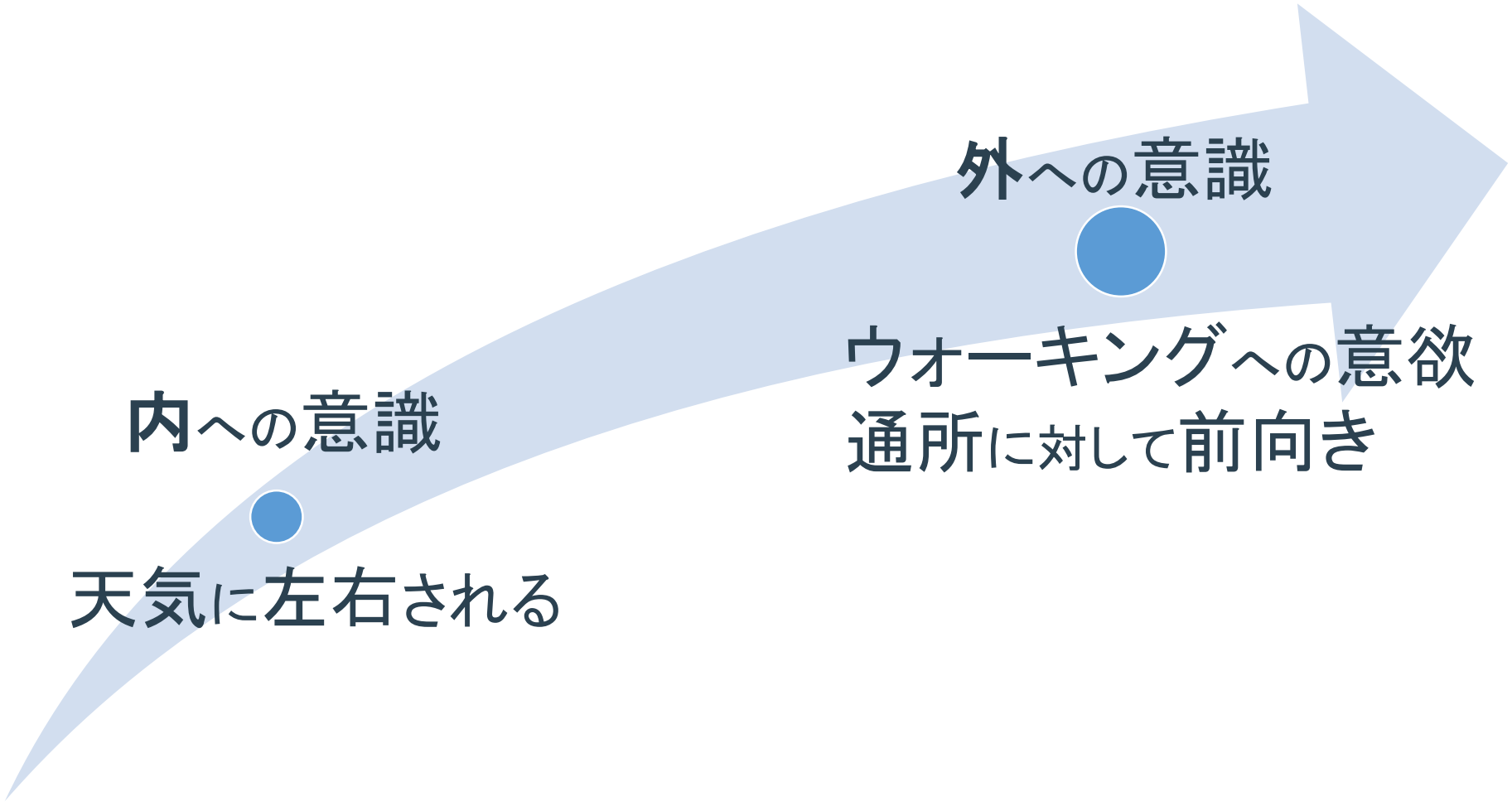
半構造化面接Ⅱ

	⑤	⑥	⑦
C	天気の良さと睡眠時間でやる気十分.	天気は悪いが楽観的に出勤できた.	快適な目覚め.やる気十分.
S	ウォーキングへの意欲. 通所に対して前向き.		

半構造化面接Ⅱ

	⑧	⑨
C	ウォーキングしたい. 気持ちとやる気十分.	天気が良いから やる気十分. 最近は気分が良い.
S	ウォーキングへの意欲. 通所に対して前向き.	

結果 Aさん 通所に対する気持ち



半構造化面接Ⅱ

	①	②	③
C	自然の中を歩いて心地良い.	体-疲労感. 気持ち-爽快感.	達成・充実感. 自然に歩けた.
S	ウォーキング楽しい. 体の疲れ.		日々の充実感

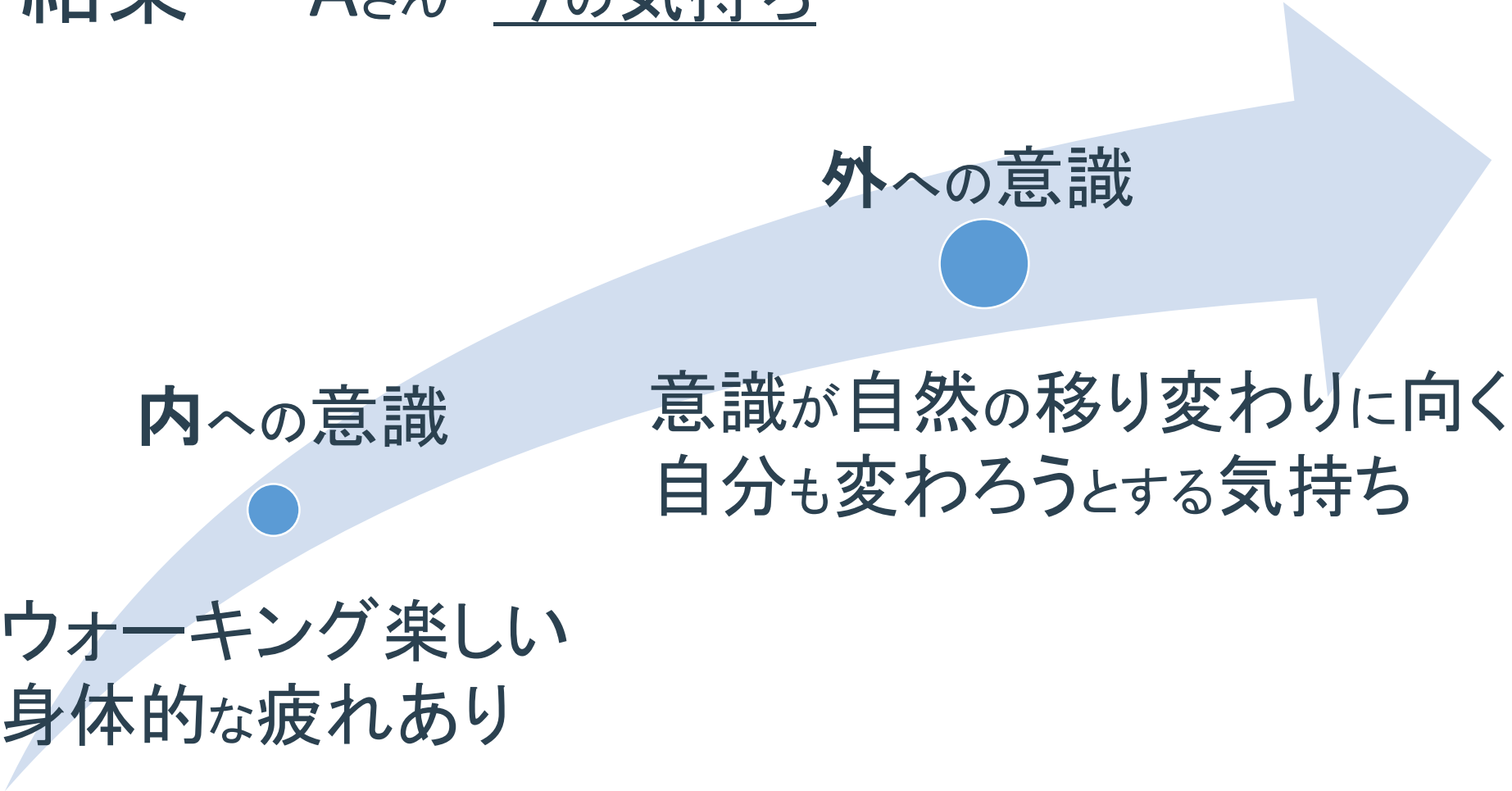
半構造化面接Ⅱ

	④	⑤	⑥
C	へこんだ気持ち-自然で変わる. 生物-目が向く.	前向きに考えられるようになってきた.	自然に身を置くと気持ちがいい. 移りゆく自然を楽しむ
S	外に意識が向く.	自然の移り変わりに目が向く. 自分も変わろうとする気持ち.	

半構造化面接Ⅱ

	⑦	⑧	⑨
C	自然の中で歩くとプラス思考.	歩いてて気づく秋の到来.	自然を楽しむ. 自分の決めた事に前向き.
S	自然の移り変わりに目が向く. 自分も変わろうとする気持ち.		

結果 Aさん 今の気持ち



ウォーキング楽しい
身体的な疲れあり

外への意識

内への意識

意識が自然の移り変わりに向く
自分も変わろうとする気持ち

結果 B さん

介入前	通所回数	介入後	通所回数
R4.2	6 / 7	R4.10	9 / 9
R4.3	10 / 10	R4.11	7 / 8
R4.4	7 / 7	R4.12	9 / 10
R4.5	6 / 7		
R4.6	3 / 7		
通所率	82.2 %	通所率	90.5 %

結果 半構造化面接 I

初期評価

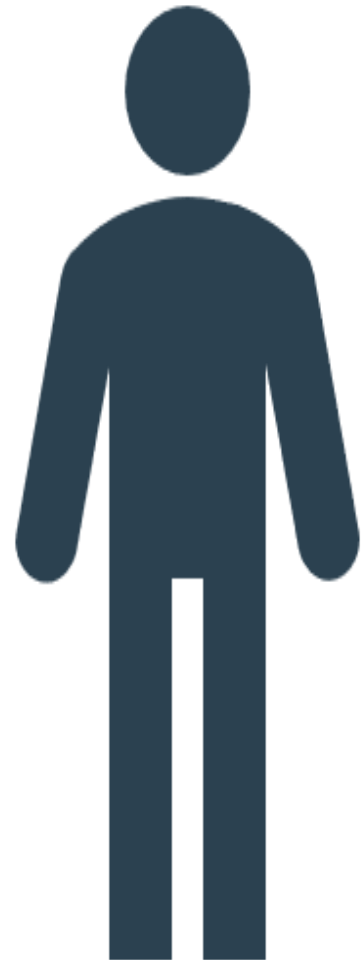
今までより怒りっぽくなった。

最終評価

自然の中に身を置く

→外側に意識が向き、籠らないで済む。

小さい事を気にしなくなった。



半構造化面接Ⅱ

	⑥	⑦	⑧
C	気分の変化への気づき. 抑うつ的な気持ち-外へ向く.	爽快感. ウォーキングはアップ.	適度な疲労感. 爽快感.
S	抑うつ的な 気持ちが 外へ向く.	爽快感. ウォーキングはアップ	

半構造化面接Ⅱ

	①	②	③
C	ウォーキング前は眠い. ウォーキング後は覚醒.	作業への意気込み	ウォーキング前は眠い.
S	ウォーキング前は眠い.		

半構造化面接Ⅱ

	④	⑤
C	楽しみのウォーキング.	想定外の日常で眠い. 通所への強い気持ち.
S	ウォーキング前は眠い.	

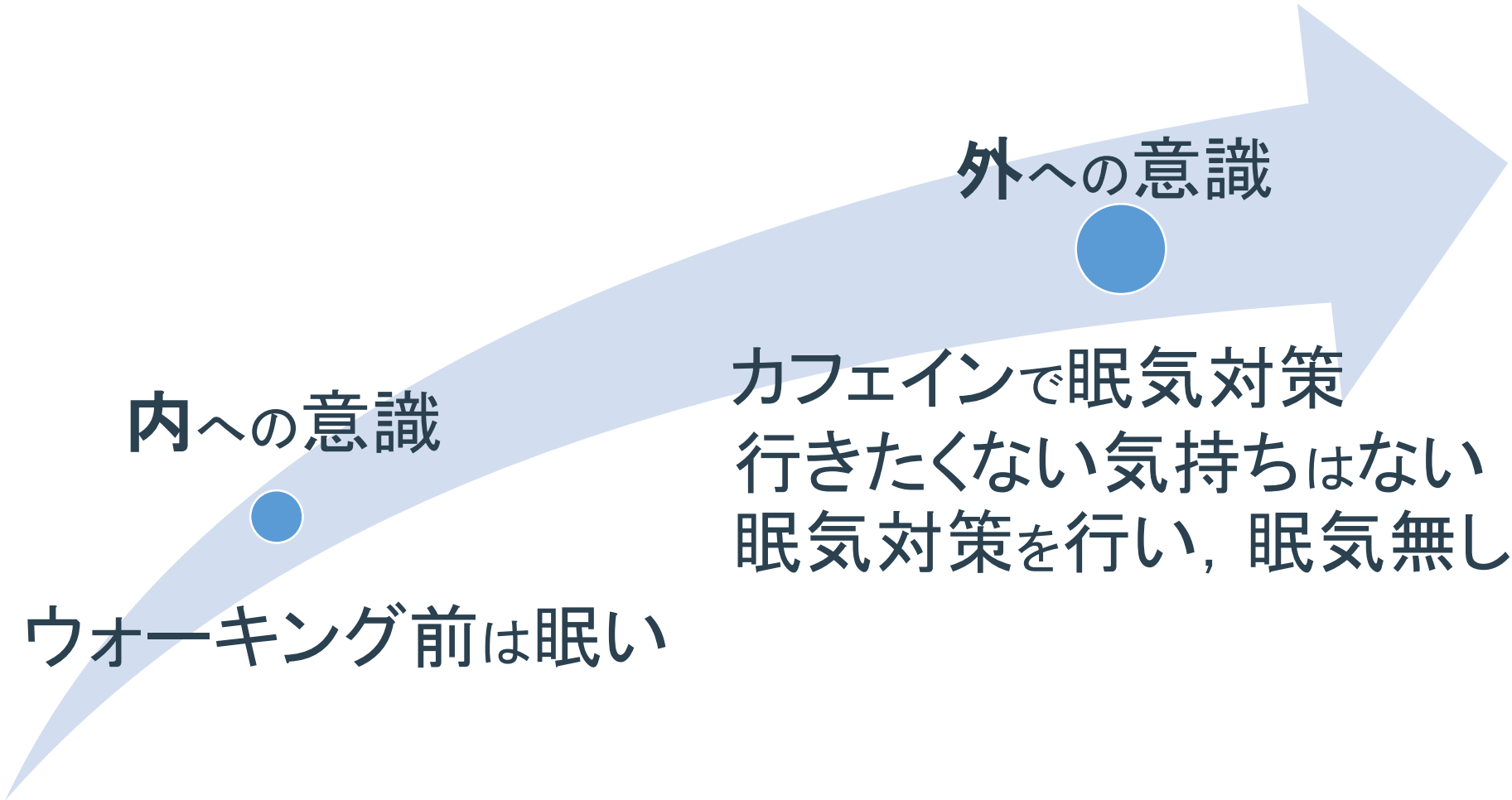
半構造化面接Ⅱ

	⑥	⑦
C	カフェインに頼る.	遅い起床と眠気. カフェインで覚醒.
S	カフェインで眠気対策	

半構造化面接Ⅱ

	⑧	⑨	⑩
C	久しぶりの 通所で緊張.	仮眠後も元気. 多少の疲労感 でも平常心.	行きたくない 気持ちは無い. 眠気対策で眠 気無し.
S	久しぶりの 通所は緊張.	行きたくない気持ちは無い. 眠気対策で眠気無し.	

結果 Bさん 通所に対する気持ち



内への意識

外への意識

カフェインで眠気対策
行きたくない気持ちはない
眠気対策を行い, 眠気無し

ウォーキング前は眠い

半構造化面接Ⅱ

	①	②	③
C	ウォーキングが気分転換. 疲労度2/10.	自然の中でのウォーキングは気分転換になる.	理想の生活と現状の不安. ウォーミングアップで作業効率UP
S	ウォーキングが気分転換		

半構造化面接Ⅱ

	④	⑤
C	リラックスと気づき. ウォーキング後の適度な疲労感.	リフレッシュと覚醒.
S	ウォーキングが気分転換.	

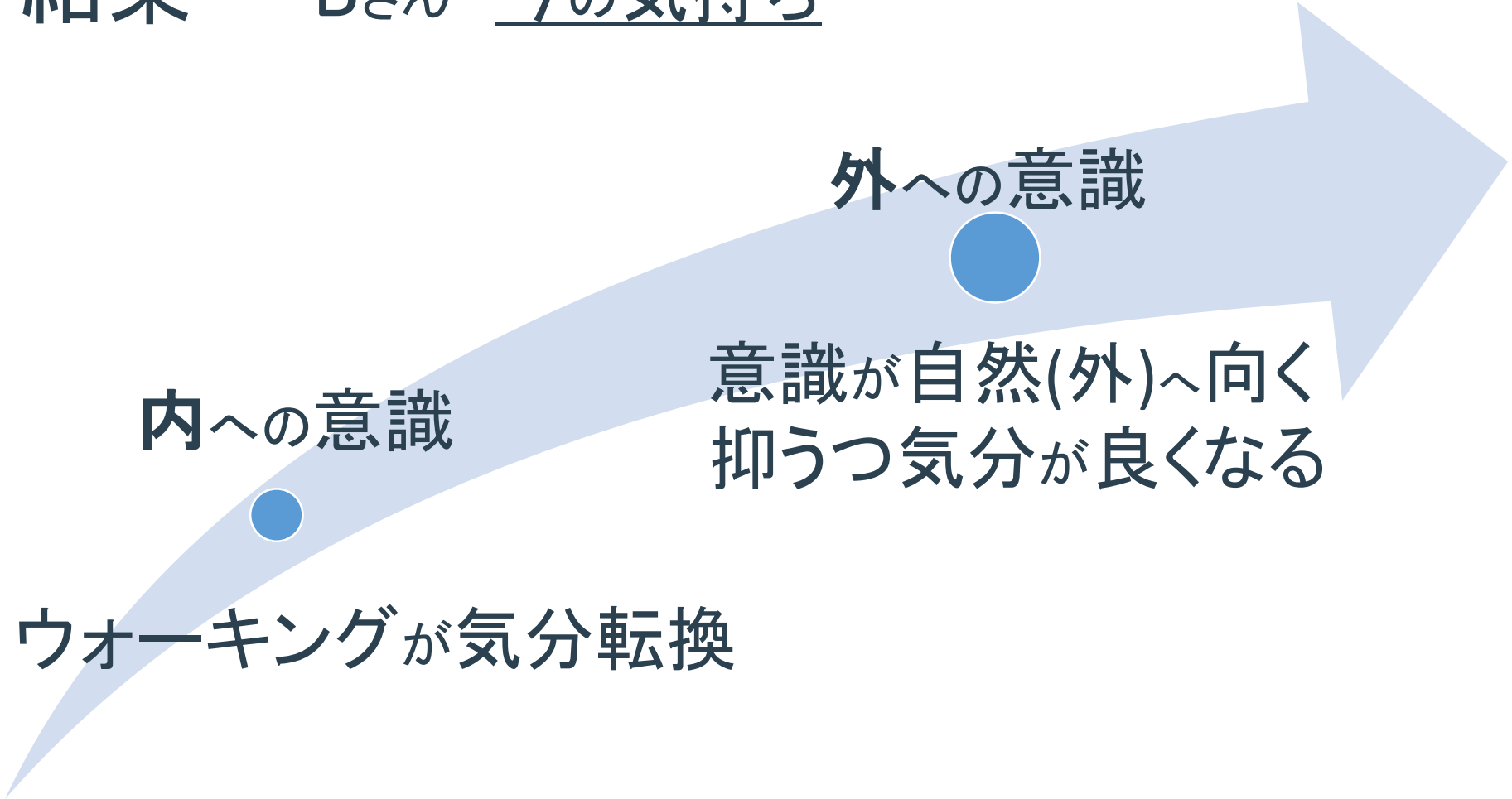
半構造化面接Ⅱ

	⑥	⑦	⑧
C	抑うつ的な気持 ちが外へ向く。	爽快感。 ウォーキング はアップ。	適度な疲労感。 爽快感。
S	抑うつ的な 気持が 外へ向く	爽快感。 ウォーキングはアップ	

半構造化面接Ⅱ

	⑨	⑩
C	落ち着いている. 意識が外へ向いた.	元気になる. 抑うつ状態-今は無い. 運動に影響があった.
S	意識が外へ向く.	抑うつ状態が良くなる.

結果 Bさん 今の気持ち



考察

研究対象者の心理変化

週1回,公園を歩くことで

通所回数, 言動に変化があった

□ NBRのリラックス効果

□ ウォーキングの抑うつ改善効果

考察

本研究は仮説通り、
精神面・通所回数で
安定しない参加者が
自然の中で
ウォーキングを行うことで
通所回数と健康・日常生活管理に
改善がみられた

考察

実験後に行ったインタビューは
気持ちを表出・整理する機会になった

意識を内から外へ向けることが
出来たのではないか

展望

就労支援の現場でNBRがアプローチの一つとして活用できるように更なる検証を行いたい。