

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 ー事例マトリックスを用いてー

○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)

1 はじめに

新規に就労継続支援事業B型 (以下「B型」という。) を利用する精神障害者は、慣れることを考慮して週1～2回から利用するが、気分不調で通所が不安定になるという現状がある。浜銀総合研究所¹⁾によれば、企業側の障害者に対する人事評価では、勤務状況を評価する企業が多いと述べており、規則正しい出社が求められている。海外では、精神障害者に対して農業や自然を利用したリハビリテーション (Nature-based-Rehabilitation: 以下「NBR」という。)の研究があり、Pálsdóttirら²⁾は精神疾患の対象者に対して抑うつ症状、医療行為の使用回数減少等が報告されている。日本は国土の67%が森林であり、森の中で静かに座り深呼吸して過ごす事を「座観」といい、生体にリラックス状態をもたらす事が報告されている。また、宮崎ら³⁾は森林浴がストレス値の低下や副交感神経優位になるという効果があると報告している。

2 目的

現状の問題点を職業リハビリテーションの観点から、職業準備性ピラミッドの「健康管理」「日常生活管理 (基本的な生活リズム)」が整っていないと考え、それらが改善すれば症状や通所が安定し、通所回数が増加するのではないかと考えた。本研究の目的は、B型で通所回数が週3回以下の者に対して自然を利用したプログラムを実施し、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こととした。

3 方法

(1) 対象

適格基準は①DSM-5において統合失調症、うつ病の診断があり、②通所回数が週3回以下の者とする。除外基準は①適格基準を満たさない者、②運動制限や日常生活に制限のある者とした。聖隷クリストファー大学大学院倫理審査委員会の承認を受けた。

(2) 介入方法

A公園内のウォーキングコース1周(930m)を快適歩行速度で歩行後、座観を5分間行った。介入頻度は週1回、約60分。全10回とした。

(3) データ収集方法

- ① 性別、年齢、診断名、既往歴、障害者手帳の種類、等級をカルテより収集。
- ② 面接はインタビューガイドを基に、評価前後(半構造化面接Ⅰ)、介入直後(半構造化面接Ⅱ)で実施した。
- ③ 通所回数は介入前後で比較した。

4 データ分析方法 (事例-コード・マトリックス)

半構造化面接Ⅱの音声データの逐語録を作成した。コードは「」、ストーリーラインは【】で表記した。分析は筆者とB型に勤務し修士号を持つ作業療法士(経験年数:10年)で概念化の検討を繰り返した。

5 結果

適格基準を満たした2名(Aさん、Bさん)に対して実施した。

<Aさん>

(1) 通所回数の変化

介入前は気分不調からリモートを併用していた。介入後は安定した通所が続いたため、週3回から4回に増え、リモートを使用せずに通所することができた。

(2) 半構造化面接Ⅰ

最終評価時は希死念慮が減少し、考え方がプラスになった。猪突猛進にならないように気をつけているという発言がきかれた。

(3) 半構造化面接Ⅱ (事例-コード・マトリックス)

ア 今日の通所に対する気持ち

1～3回目は「自然に身を置きたい気持ち」があるが、「天気に影響を受ける気持ち」や「暑いのは苦手」と【天気に左右される】発言が多かった。5回目以降は天気が良いことや、睡眠が取れる・快適な目覚めから【ウォーキングへの意欲、通所に対して前向き】な発言が増加した。

イ 今の気持ち

1～2回目は「自然の中を歩いて心地良い」「体-疲労感」「気持ち-爽快感」といった心身に関する発言や【ウォーキング楽しい。身体的な疲れあり。】に関する発言がみられた。4回目は「へこんだ気持ちが自然により変わる」「自然に目が向く」といった【外に意識が向く】よ

うになっている。5回目以降も【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】へ変化がみられた。

<Bさん>

(1) 通所回数の変化

介入後、安定した通所が続き、通所回数が週2回から3回に増え「欠席理由」に精神不安定が無くなった。

(2) 半構造化面接Ⅰ

最終評価では具体的な対策が取れるようになった。また、自然の中に身を置くと外側に意識がいくので籠らないで済むという気づきや、小さい事を気にしなくなった。

(3) 半構造化面接Ⅱ（事例-コード・マトリックス）

ア 今日の通所に対する気持ち

1～5回目は【ウォーキング前は眠い】といった発言が多くみられる。その後【カフェインで眠気対策】をすることで覚醒が保たれている。9、10回目はカフェインというキーワードが無くなり【行きたくない気持ちは無くなった。眠気対策を行い眠気無し】と通所に対して前向きな発言がみられる。

イ 今の気持ち

1～5回目は「ウォーキングが気分転換」「リフレッシュと覚醒」など【ウォーキングが気分転換】になっていた。6回目【抑うつ的な気持ちが外に向く】からは自然へと意識が向くと9回目【意識が外へ向く】10回目【抑うつ状態が良くなる】といった発言がみられるようになる。

6 考察

NBRの核となる自然の効果には、生理的観点から副交感神経を優位に働かせリラックス感、落ち着き感等に影響を与えている。また李ら⁴⁾によれば自然の中でウォーキングすることでストレスホルモンを抑える効果を報告しており、心理的観点からは佐藤によれば自然の中でウォーキングすることはポジティブな感情を得られやすいと報告している。これらは、研究参加者の身体的、精神面に働きかけて「気持ちが良い」「リラックスする」などの状態になり、ネガティブな感情や思考は一旦リセットされたのではないかと考えた。本研究のウォーキングは特に指定したやり方を施しておらず、通常の歩行と同様で自動化した動作であり、思考の容量はそれほど使用していないと考えられる。つまり、介入中は良くも悪くも考えることができるが、研究参加者より「希死念慮が減少し、考え方がプラスになった。猪突猛進にならないように気をつけている」「自然の中に身を置くと外側に意識がいくので、籠らないで済む」という気づきがあり、これは「今を感じる」思考となり、意識を「内」から「外」に向けさせ、この状態を数回重ねて経験することでネガティブな思考が変化したのではないかと考えた。

通所回数が安定・改善したのは、仮説で述べたように職業準備性ピラミッドの「健康管理」「日常生活管理」が改善したからと考える。独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構⁵⁾によれば、職業準備性を向上させるためには本人の主体的な取り組みが必要であるとされている。事例-コード・マトリックスの結果より研究参加者Aさんの「通所に対する気持ち」では5回目以降は【ウォーキングへの意欲、通所に前向き】となっている。また「今の気持ち」では5回目以降では【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】があり、これは主体的な発言と考えられる。研究参加者Bさんの「通所に対する気持ち」では【行きたくない気持ちは無くなった。眠気対策を行い、眠気無し】と具体的な行動が取られており、「今の気持ち」では9回目【意識が外へ向く】10回目【抑うつ状態が良くなる】とある。これらは主体的な言動と考えられ、NBRによる職業準備性ピラミッドへの影響が示唆される。

また、本研究は介入後に質問を行い、研究参加者の主観的な思考、感情を表出する機会を与えている。小林⁶⁾によれば感情の表出は、自己理解を深める重要な手段となることが報告されている。感情を認識し、それを適切に表現することで、自分自身の感じ方や反応のパターンを理解することができるかとされており、感情の表出機会が職業準備性ピラミッドの「健康管理」や「日常生活管理」への気づきに繋がった可能性があるのではないかと考えられた。NBRは量的な結果から効果を論じている先行研究が多数散見されるが、インタビューから得られたデータを質的に分析することで新しい知見が得られたと考えられる。

【参考文献】

- 1) 浜銀総合研究所『平成 21 年度障害者保健福祉推進事業就労移行支援事業所における就労支援活動の実態に関する研究報告書』, (2010), p. 9
- 2) Anna, M. Pálsdóttir & Patrik, Grahn & Dennis, Persson『Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation』, 「Journal of Occupational Therapy, Volume, 21」(2013), p. 58-68
- 3) 宮崎良文・李宙宮・朴範鎮・恒次祐子・松永慶子『自然セラピーの予防医学的效果』, 「日本衛生学雑誌, 66」, (2011), p. 651-656
- 4) 李宙宮・朴 範鎮・恒次 祐子・香川 隆英・宮崎 良文『森林セラピーの生理的リラックス効果—4 箇所でのフィールド実験の結果—』, 「日本衛生学雑誌, 66」, (2011), p. 663-669
- 5) 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構『令和3年度版 就業支援ハンドブック』, (2011), p. 37
- 6) 小林真『感情の表出と理解に関する展望』, 「早稲田大学人間科学研究科, 第8巻, 第1号」, (1995), p. 143-151

【連絡先】

中塚 智裕
NPO法人えんしゅう生活支援net
e-mail : tomo3120naka@gmail.com