

リワークプログラムにおけるメタ認知療法の活用：再発防止への新たなアプローチ

【第14分科会】

○松石 勝則（キャリアコンサルタント2級技能士、公認心理師、社会福祉士、精神保健福祉士）

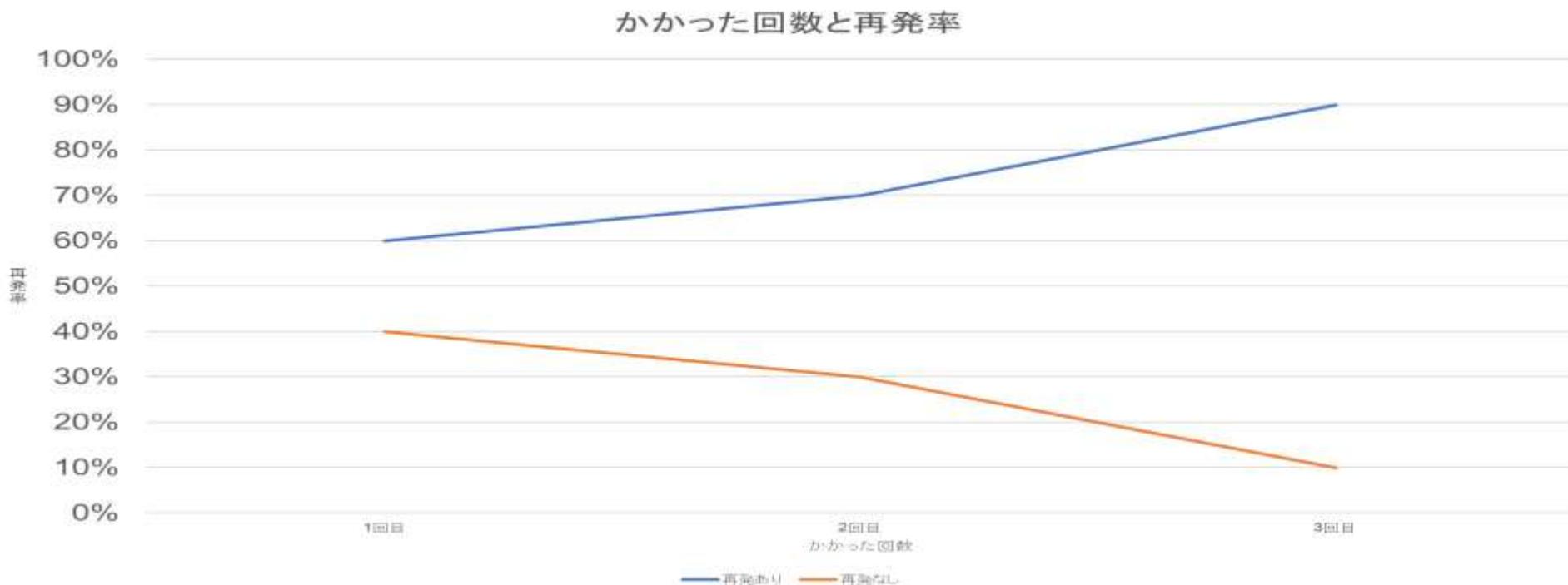
メンタル不調での休職者の再発率

- ・再発率については、復職後の5年間で約5割の人が再発(47.1%)してしまう。3回目の復職の場合ですと、再発率は90%に達する。

- ・再発回数が増えるほど休職期間も延びてしまう。

一回目の病休日数の平均値は 107 日(約3.5ヶ月)

二回目の病休日数の平均値は 157 日(約5ヶ月)



- ・ うつ病の再発しやすい人は、うつ病にかかった回数が多く、再発した経験がある。
- ・ うつ病が再発しづらい人は、うつ病にかかった回数に関係なく、再発した経験がない。

復職までの基本フロー

主治医の復職許可

疾病と日常生活の安定性



産業医の復職許可

業務遂行の安定性



事業主の復職許可

最終判断

リワークプログラムとは

- ・ リワークとは気分障害等の精神疾患を原因として**休職**している**労働者**に対し、職場復帰に向けた**リハビリテーション**（リワーク）を実施する機関で行われているプログラムである。
- ・ 決まった時間に施設へ通うことで会社へ通勤することを想定した訓練となったり、オフィスワークや軽作業、復職後にうつ病を再発しないための疾病教育や**認知行動療法**などの心理療法が行われる。

リワークプログラムの種類

医療リワーク

医療機関で行われる復職支援プログラムであり、再休職の予防を目標として**病状の回復と安定**を目指す。

職リハリワーク

地域障害者職業センターが**職場への適応に向けた本人と雇用主への支援**として実施、病状回復の治療ではない。

職場リワーク

企業内で行われる復職支援プログラムをリワークと呼ばれる場合があり、**復職させてよいかの見極める**ことを目的とする。

福祉リワークについて

福祉リワーク 制度改正により**障害福祉サービス**でもリワークプログラムを提供することが可能となる。

メリット

- ・ 医療リワーク等がない地域にもリワーク支援を提供することができる。

デメリット

- ・ 本来就労支援が必要なサービス利用者に不利益が生じる可能性がある。
- ・ リワーク支援としての**質の確保**が困難である。

リワークプログラムの課題について

課題点

複数回の休職者が**再発せずに復職するための質が確保されたリワークプログラム**を提供するための社会資源が存在していない。

従来の心理プログラムについて

認知行動療法とは、極端な考えや行動を見直すことによって困りごとを解決していくアプローチ。**考え方のクセ**を見直し、行動を変えていくことによりストレス耐性が高まり、復職後の再発予防への効果が期待できる。

高ストレス状況（職場）



複数回の休職者の場合には**ネガティブな感情**や**認知の想起**されやすく、認知行動療法の活用が難しい。

メタ認知療法 (MCT)とは

メタ認知療法(MCT)は思考プロセスに焦点を当て、自分自身の**思考パターン**を理解しコントロールする方法である。認知の内容を変えるのではなく、その行動や影響力を決定する**メタ認知的要因**に働きかける。

再発リスクの軽減



ネガティブな認知や感情を否定せず、望ましい行動へとつなげる。

認知行動療法とメタ認知療法とは

仕事でミスをしてしまった→「仕事でミスばかりして、**自分はダメな人間だ**（自責）」

認知行動療法：「**自分はダメな人間だ**」という認知の修正 →「**ミスしても自分の価値は下がらない**」から次回からミスをしないように気をつけよう。

メタ認知行動療法：「**自分はダメな人間だ**」
→**メタ認知**：「**同じミスした人もダメな人間となる**」ので「**自分だけがダメ人間ではない**」。

メタ認知療法トレーニング

- ① **モニタリング・思考の抑止**：マインドフルネス瞑想、注意訓練、ディタッチトマインドフルネス
- ② **メタ認知療法**：D-MCT（うつ病のためのメタ認知トレーニング）モジュール、面談（認知再構築法）
- ③ **セルフコントロール**：集団プログラムでの実践的トレーニング

スタッフのスキルトレーニング

- ① **面談のフィードバック**：スタッフ側の感情や思考プロセス、認知バイアスについてモニタリングし、把握していく。
- ② **注意訓練法**：スタッフが自身の主観や感情から離れて、クライアントの内的照合枠に注意を向けられるようにする。
- ③ **準拠枠の確認**：クライアントの内的照合枠に対して共感できる箇所が無いか検証し、共感的理解を深めていけるようにしていく。

今後の課題

複数回休職されている方の再発防止となるリワークプログラムが必要である。



メタ認知療法等の再発防止の為のリワークプログラムの有用性について社会的認知が必要となる。