

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

○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）

1 はじめに

メンタルヘルス不調による休職は、多くの職場で増加している問題である。特に、復職後の再発率は高く、統計によると5年以内に約47.1%が再発し¹⁾、3回目の再発ではその率が90%に達する（図1参照²⁾）。

これは、復職判断が休職回数に関わらず一律の基準で行われる構造的問題や、リワーク訓練における従来のアプローチが実際の職場環境のストレスに対応できていないことに起因すると考えられる。本論文では、再発防止策としてのメタ認知療法のリワークプログラムへの活用に焦点を当て、その有効性を検証するものである。

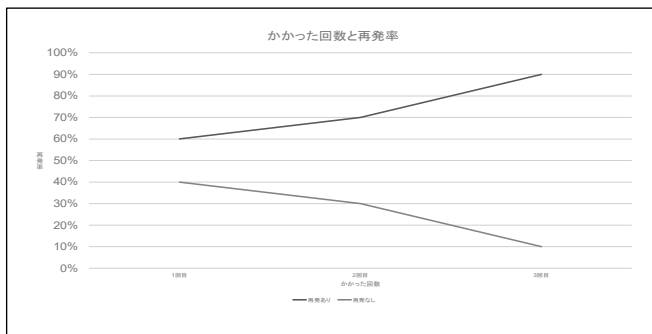


図1 うつ病にかかった回数と再発率

2 再発の問題と従来のリワークプログラムの限界

メタ認知療法（Meta-Cognitive Therapy: MCT）は、認知情報処理の観点から開発された認知行動療法である。特に、治療法の命名にもあるようにメタ認知に焦点をあてた理論を展開しており、適応的なメタ認知の機能を促進するための介入技法が数多く開発されているのが特徴的である³⁾。

MCTは、抑うつでは過去や未来に対する反復的な思考であるネガティブな反すうや心配に対して働きかけることを特徴としている。

これまでリワークについては、医療機関で行う「医療リワーク」、障害者職業センターで行う「職リハリワーク」、企業内や従業員支援プログラム（EAP）などで行われる「職場リワーク」に分けて考えられている⁴⁾。

上記のリワークに加えて、障害福祉サービスの報酬改定により、障害福祉事業者による「福祉リワーク」も新たに社会資源に加わった。リワーク支援の更なる普及となる一方で、無資格でリワーク施設を運営できることから質の確保に懸念があるとの見方もある。

従来のリワークプログラムでは、認知行動療法が主流として用いられてきた。これは、低ストレス状況であれば認知の修正を通じて有効に機能する。しかし、復職後の実際の職場での高ストレス状況においては、ネガティブな感情によって想起される認知を修正する認知再構成法が困難であると考えられる。

実際に、抑うつ状態が高まってもメタ認知的知覚の強さは変化しないことが認められている⁴⁾。再発リスクを軽減する為には、ネガティブな認知や感情を否定するのではなく、それらを認識し、望ましい行動へと繋げていくMCTの活用が有効的と考えられる。

3 メタ認知療法とリワークプログラムへの応用

リワークプログラムにおいてMCTを活用することにより、自己の認知や感情をモニタリングしたり、ストレスに対する思考や感情のコントロールスキルを身につけることができるかとされている。

具体的な訓練方法としては、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、活動記録表を通じた日常での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⁶⁾、面談を通じた認知再構築法。③セルフコントロール：コミュニケーションプログラムを通じた集団力動の中でメタ認知療法を活用するための実践的トレーニングをこれまでリワークプログラムとして実施してきた。

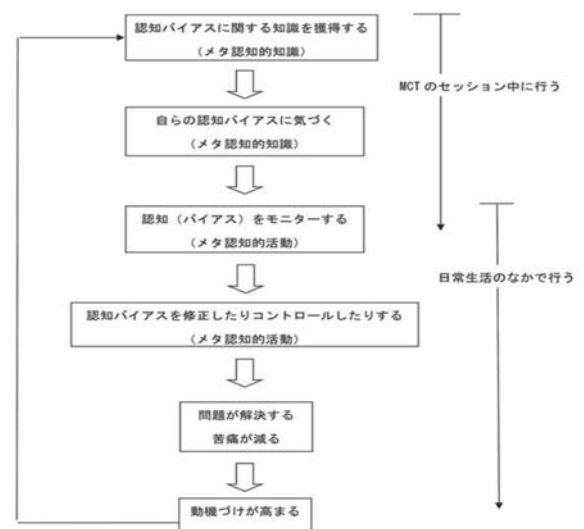


図2 MCTの訓練ステップ⁶⁾

また、リワークプログラムを実施する上では、支援を行うスタッフのスキルトレーニングも必要となる。復職してからの再休職予防のために行動療法的な集団プログラムでは、ストレス場面での自己の課題が再現され、その際の行動変容を促すようにスタッフが介入することが非常に大事とされている⁵⁾。

現場のスタッフについては支援を行う過程で、自分が知らないことや、スキルがないことを自覚し、恐れ、不安、混乱といった感情を経験し、無力感や無価値感を抱く⁷⁾とされている。

カウンセリングなどの支援を行う上で、スタッフが抱くネガティブな感情に対してもメタ認知療法を活用することが有効である。

スタッフに対するカウンセリングスキルトレーニングにおけるメタ認知療法の活用としては、①カウンセリング終了後のフィードバックを通して、カウンセリング場面で生じる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注意訓練方法を用いて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⁸⁾か検証していくことにより自身の準拠枠を確認し、共感的理解を深めていけるようにしていく。

リワークプログラムでMCTを実施する上で支援の実施者であるスタッフについては「柔軟さ」を身につけていく必要性が指摘されている⁶⁾。MCT実施者であるスタッフ自身がネガティブな感情をセルフコントロールできるようにトレーニングを継続していくことにより福祉リワークであっても質の高いリワーク支援を提供できるようになると考えられる。

4 まとめ

リワークプログラムでのMCTの活用により休職者が自己の認知や感情に対する深い理解を持ち、それを基に適切な対処法を選択できるようになることで、実際の職場復帰後の高ストレス状況においても再発を防ぐことが可能となる。今後は、MCTを取り入れたリワークプログラムのさらなる発展と、その実践における効果の検証が求められる。

【参考文献】

- 1) 主治医と産業医の連携に関する有効な手法の提案に関する研究, 2015
- 2) 地域におけるうつ対策検討会報告書 厚生労働省より 2024
- 3) Wells A: Metacognitive therapy for Anxiety and Depression (熊野 宏昭, 境泉 洋, 今井正司 (監訳): うつと不安の新しいケースフォーミュレーション日本評論社, 2021
- 4) 村山 恭朗, 岡安 孝弘, 抑うつの予防要因としてのメタ認知的知覚の安定性の検討, 2012 ; 明治大学心理社会学研究, 第8号
- 5) 五十嵐 良雄, リワークプログラムの現状と課題, 日本労働研究 雑誌 60(6), 62-70, 2018
- 6) 石塚 琢磨 メタ認知トレーニング (MCT) の理論と実践, 花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要 第10号, 2016
- 7) 三谷 真優, 永田 雅子, 心理臨床家の熟達化に関する研究, 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学 64 119-126, 2017

【連絡先】

松石 勝則

e-mail: big64max@gmail.com

<https://careerconsultant.mhlw.go.jp/search/Matching/CareerDetail?e=ab102eb3e25ff1efefa2881cc18bbcdf>