

集団認知行動療法で復職を支援

精神保健福祉センターでプログラム実施

うつ病の治療法の一つとして注目されている認知行動療法を取り入れ、復職、再就職をめざす「リワーク支援プログラム」が名古屋市精神保健福祉センター「こころほ」で今年7月から実施され

名古屋市

ている。認知行動療法の実施や普及を推進している公明党名古屋市議団(三輪芳裕団長)はこのほど、「こころほ」を訪ね、集団認知行動療法の模擬実演を視察し、理解を深めた。

「認知行動療法の目的は、本来その人が持っている心の力や、元気だった時には自然にできていたことを取り戻すことです」。こう語る「こころほ」の宮田明美(主査 精神保健指定医)の説明に、同市議団は真剣に耳を傾けた。

「リワーク支援プログラム」は、うつ状態により離職(休職)している人を対象とし、個別面接も織り交ぜながら、仕事で必要とされる基礎能力の向上や、再

発防止について学ぶ基礎コース(コースA)、集団認知行動療法などを取り入れて再発予防に取り組む応用コース(コースB)がある(BはAを修了した人が対象)。両コースとも定員は10人で、現在、コースAに

は10人、コースBには6人が参加し、新畑敏子所長(精神保健指定医)をはじめとする2人の医師と5人のスタッフで実施している。新畑所長によると、認知行動療法は、認知が気持ちや行動に影響しているという前提に基づき、問題解決の演習を通じてセルフコントロールを学び、非適応的

うつ病の離職者対象に

専任医師ら配置し体制充実

な行動や認知を合理的に修正し、自立した生活を送れるようにする治療法。

中でも集団認知行動療法は、他の参加者と考え方を共有することで、認知の修正作業がより容易になるほか、うつ病を抱える者同士

が共通の経験を分かち合うことにより、安心感を得ることができると。

党市議団が視察した模擬実演では最初に、参加者たちが、うつ病患者に扮した人の状況や考え、気分を聞いて、それらをホワイトボ

ードに書き出していく。その後、その考え方などに対する意見を出し合い、悲観的な考えの改善に取り組んでいた。

新畑所長は今後、同療法が広がっていくことに期待を寄せるとともに、「この



精神保健福祉センターで集団認知行動療法の模擬実演を視察する党名古屋市議団

りではなく、学んだことを一人で行えるようにすることが目標です」と述べた。また宮田主査は、プログラムのこれまでの効果について「最初のころに比べると(参加者は)自分を見つめ直すことができて、発言も変わってきた」と紹介した。

公明が推進

党市議団の馬場規子(幹事)は深刻化する自殺者の増加を懸念し、かねてから対応策を主張。特に2011年9月の議会では自殺対策に関する専任組織の必要性を訴え、これを受けて市は、今年9月に専任の課長職を新設。また、自殺と関連が深いうつ病への対策として、「認知行動療法の実施や、その普及に取り組むべきだ」と訴えるなど、一貫して推進してきた。

こうした中、市は「こころほ」に専任医師を配置し、集団認知行動療法など、より専門性の高い取り組みができる体制をつくり、「リワーク支援プログラム」の開設に至った。

三輪団長は、「一人でも多くの人が復職や再就職できることを期待したい」と語っていた。