

演題名：『復職支援における自律訓練法の役割についての一考察』

所属：ヒューマン・タッチ¹⁾、日本医科大学メンタルヘルス科²⁾

発表者氏名：○森川隆司（モリカワタカシ）¹⁾、木村真人（キムラマヒト）²⁾

【はじめに】近年、職場においてメンタルヘルス不全による休職者が増加している。中でもうつ病による休職とその復職支援が大きな問題となっている。うつ病休職からの復職支援については、公的機関にとどまらず、病院、民間企業などで実践的に研究・実施されてきている。今回、民間のメンタルヘルス支援機関において、自律訓練法（AT）を組み入れた集団認知療法をメインとした復職プログラムを実施し、ATのもたらす効果について検討し、若干の考察を行った。

【対象と方法】大うつ病の診断で休職・休学中の患者 5 名と就学を目指す社会的ひきこもり患者 1 名に対して、毎週 1 回 3 時間の復職プログラムとして集団認知療法やコミュニケーショントレーニングに加えて、毎回 AT を第 2 公式まで 30 分程度を、計 6 回実施した。

実施前後に CES-D を実施し、最終回のプログラムでは感想文を回収した。また、プログラム終了後もカウンセリングを継続している 3 名については、AT の実施について別途聞き取り調査を行った。

【結果と考察】プログラムを最後まで継続した 5 名について、3 名が職場復帰、2 名が就学という結果となった。また、5 名の CES-D 実施前平均得点は、統計学的な有意差はなかったが、21.8 点から 14.6 点と低下を示した。また、プログラム終了後の感想や聞き取り調査から、AT について、「AT をマスターすることがプログラムでの一つの目標となった」「リラックスすることを実感できるようになった」「実際の場面（テスト）で AT を活用し、問題に集中することが出来た」と肯定的な意見が寄せられた。

以上の結果から、認知療法による取り組みに AT を加えることは、プログラムを進めるうえで目的意識を高めたり、復職に向けての取り組みを実感させる手段としても有用であることが示唆された。また、実際の緊張場面での AT の実施とその効果の実感は、復職時などにおける精神的な負荷を緩和させるために有用であることが示唆された。