

## デイケアの機能強化に向けた「リカバリーコース」の取組み

広島県立総合精神保健福祉センター

○坪井陽子 大西久美子 横川洋子  
松本直也 井居美幸 佐伯真由美

### I 背景と目的

当センターでは、精神科デイケアを昭和 62 年度から開始し、社会の要請に応じて、統合失調症や高次脳機能障害、うつ病などを対象としながら、現在も大規模デイケア（定員 50 名／青年期コース 35 名、リカバリーコース 15 名）を実施している。

その中で、平成 20 年度から開始した「うつ病デイケア」は、うつ病の病状回復と社会復帰を目的に実施してきたが、近年うつ病に対する社会資源や就労支援が整備される中で、当センターの当初の役割を見直し平成 29 年 4 月に改定を行った。新たな対象として、復職の段階に届かない者や就労支援事業所等への安定通所が出来ない者、長期ひきこもりによる 30 代後半以上の者を加える事とし、見直しに当たって、次の 2 点を軸に社会的な背景を考慮し再構築した。

1 点は、新たにひきこもりへの対応ができる事とした。その際、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」にある、個人相談を中心とする第 2 段階から、集団支援を行う第 3 段階をデイケア実施において意識する事、2 点目は、うつの多様化への対応として、うつ（状態）のベースとなる疾患（うつ病、双極性障害、不安障害、発達障害等）や本人の状態を考慮し、デイケアの参加プロセスごとに対応を考えながら実施する事である。

また、それに伴い受け入れるデイケアの名称も、従来の「うつ病デイケア」から、「デイケア・リカバリーコース」と改名した。リカバリーとは、たとえ症状や障害が続いたとしても、人生の新しい意味や目的を見出し、充実した人生を生きていくこと」という意味である。

今回の研究発表では、(1) 変更した点を振り返り整理する事、(2) 利用者へのアンケートを実施し、その回答から、変更点が妥当であったかを検討する事の 2 点を目的とし、その結果を報告する。

### II 当デイケアについて

当センターで実施しているのは精神科デイケアであり、医師の処方のもと、施設の内外を利用し個々の利用者に応じた様々なプログラムを実施しながら、集団（グループ）による精神科通院治療にあたっている。対象は、集団を利用した精神的治療を必要とする者であるが、当センターは公設である事から、民間病院の補完的な役割ができるよう対象者の疾患や年齢等をその都度、見直しをはかりながら行ってきた。現在のデイケア利用の流れは以下のとおりである。

- ①問合せ、見学申込み：利用対象やデイケアの概要説明をし、希望者には見学予約をとる。
- ②見学：来所してもらいスタッフによる説明と施設見学を実施。利用希望は主治医の同意のもと受理。
- ③体験：デイケアのプログラムや集団への適応等をはかるために体験参加してもらう。
- ④受理：主治医からの紹介状、面接、デイケア担当医の診察、心理検査をし処遇会議で決定。
- ⑤登録利用：グループ別に所属しスタッフは担当制。半年ごとに目標を立て、振り返りながら継続。また、治療的な集団を維持するために、所属や疾患名、他にもプライベートな情報はグループ内では

話さない事を基本的ルールとして設定している。

### Ⅲ 変更点の概要

#### 1 全体の枠組みの変更

##### 1) うつ病デイケアの見学から利用までの流れ及び利用期間

従来、体験期間を設けず、数週間でインテーク面接、心理検査、診察、受理決定という流れをとっていた。それを状態把握と方向性決定のために一人一人に十分な体験期間をとるようにし、正式な登録利用の期限も1年から2年とした。

##### 2) 登録後の利用方法

従来、週2回の導入プログラムへの参加が安定した後、集団認知行動療法、復職プログラム利用へと参加日数を増やしていくいわば「ステップアップ式」だったものから、本人の利用目的に合わせ、集団認知行動療法や復職プログラムのみの利用や、復職プログラムを利用しないままでの継続参加も可能とする柔軟性を持たせる方法とした。

#### 2 アンケート

##### 1) 目的

平成29年4月～平成29年12月にスタッフが試行錯誤をした事を整理するにあたり、様々な状態の利用者とデイケアの集団（グループ）の2方向の視点から、その状態をどう捉え、何を適切と考え、どう対応したか、その方法は適していたか、修正点は何か等を、デイケア担当医とスタッフで話し合った。その内容が、利用者にとってはどのように受け止められているか知る事を目的にアンケート実施する事とした。

##### 2) 方法

デイケアの問合せから見学、体験、利用までの各過程ごとに、スタッフが留意して働きかけた点を利用者がどう捉えているかがわかる質問項目をスタッフで話し合い、アンケート用紙を作成した。対象者にはスタッフが説明、協力依頼の後に、各自でチェックまたは自由記載で回答をしてもらった。

##### 3) 対象

平成29年4月の変更時から平成29年12月末までデイケア・リカバリーコースを登録利用した全員（平成28年度からの継続4人、新規利用12人、計16名）とした。デイケアを終了していた3人には郵送で依頼した。体調不良で休んでいる1名と協力の同意を得られない1名を除き14人から回答を得た。

### Ⅳ 変更点の振り返りとアンケート結果

#### 1 問合せから見学・体験まで

『出会う時期』として大切に扱い、デイケアを安心できる場と思えるよう一人一人に合った見せ方や説明を工夫した。

不安障害等で特に不安が強い者は、自分のような者は社会ではやって行けないと強く思っている事が多いため、同じような境遇の人がいて、みんな最初は元気なわけではないが、ここでは元気になって行ける事を強調し、安心してもらえるよう心がけた。また生活リズム等が整わず、通う事自体のハ

ハードルが高いと感じている者には、デイケアの参加の仕方は色々あり、決して無理をしなくてよいことや、結論を急がず、ゆっくり考えてよい、見学しても利用しないという選択も構わないと伝える事もあり、決断のハードルを下げた説明を加えた。その反面、復職を具体的に見据えている人には、積極的に復職プログラムの内容を説明内容に盛り込んで、利用するメリットを強調する等、説明の内容や見学するプログラムも個人の目的に合わせて選定した。

アンケート結果では、スタッフの説明が「ていねい」と受止められており、「分かりやすさ」にもつながっていた。不安を感じる者の中に、参加に対して「ゆっくりでいい」「無理しなくていいと感じた」との回答もあり、スタッフが意図した安心を感じてもらおう工夫が利用者に伝わっている様子が伺えた。さらに「ゆっくり」「無理しなくていい」と思える感覚は、見学から体験、利用時まで全過程に渡って変わらずプラスのイメージで利用者に表現される事が多かった。

## 2 体験から登録まで

『なじむ時期』として、自分の居場所と感じられるよう、特に集団への入り方に配慮、工夫をした。

どの場面から体験をスタートするかに関しては、利用者の状態や目的から慎重に選び、さらにスムーズステップとなるよう、人によってはスタッフの隣で 30 分だけ参加する事から始める等、体験の仕方にも細心の注意を払った。

基本的には、まず自分を脅かす人はここにはいないと安心してもらえるような場面を選んで参加してもらい、見学、体験者にとって、その場面が何か不明である場合には、ひとまず対人交流の少ないヨガプログラムを導入する事が多かった。そこから、不安が強いのが自分だけではなかったと感じられるように、スタッフ主導で徐々に対人交流の場面が増えるよう体験内容を考え、本人と調整した。また、利用者同士が安心感を脅かさないために設定したルールを体験開始時に説明するが、それを登録時にも再確認し、重ねて安心につなげるよう留意した。

アンケート結果では、体験期間が 1 か月以内の 3 人に比べ、それ以上が 11 人と大きく上回った。体験期間が長い人ほど実態は参加頻度が少なく、最小頻度では月 1~2 回からのスタートとなっており、一人一人に合った体験利用には期間と内容のバリエーションが必要と思われた。グループの中に入ることには半数以上の者が「怖さ」や「苦手意識」を感じているが、そのような利用者がグループに入りやすさを感じたのは「スタッフの声かけ」(14 人)と「メンバー(利用者)からの声かけがあった」(10 人)と回答する者が圧倒的に多かった。また、「場の雰囲気が良かった」(5 人)もいるが、「声かけ」という一見当たり前の行動が不安を緩和している事が明らかになった。

## 3 継続利用時について

『もまれる時期』を意識しながら、相互に自分の存在価値を認め合えるような経験ができるよう働きかけをした。

自分から話しかけたり、人と関わる動きが見られるようになった時期には、利用者間で悩みをさらけ出す等の動きがあるため、スタッフは場合によってルールを再度個別に確認してトラブル発生にならないように注意した。この時期の利用者は、自分にも出来る事があるといった成功体験から、さらに自分も人の力になれる、役に立てるといった自信につながって、サポート役にまわる動きになり、新たにスタッフとは違う温かな相互交流を生み出す事が多い。スタッフは、自信が育まれるまでは、

まず成功体験につながるようにサポートする事から始めるが、徐々に安心して失敗できる体験を積み重ねるように働きかける事を意識し、さらに利用者とその体験を振り返って、デイケア以外の場でもできる自信につなげ、次のステップへの移行を促していった。

アンケートでは、現在のデイケア利用の目的を「復職・就労」(10人)と「生活リズムを整える」(10人)の2つと答える者が圧倒的に多かった。その中で利用者自身は「楽しそうなもの、興味や関心があるもの」を選んで参加したとの回答が多く、状態に合わせたスタッフの意図的な働きかけや介入はあるものの、利用者は「押付けられた」と感じた者はいなかった。

#### 4 次のステップへ移行する時期について

『外へつながる時期』として、さらに外部との関わりを増やすことを意識して働きかけた。

デイケア終了後は、復職する者もいれば求職する者、就労支援事業所へ行く者等、様々である。さらに移行の仕方も様々で、デイケア終了後に次のステップに移行する者もいれば、デイケアと移行先を併用しながらソフトランディングしていく者もいる。そのためスタッフは、本人の意向に合わせた社会資源の活用が出来るよう、個別に次のステップを決めて、施設見学の同行や移行先との連絡調整等を適宜行っている。また、利用者への移行支援として、所外活動プログラムを、乗り物利用が困難な者の乗車体験や、時間管理が困難な者の待ち合わせ等を個別に実践練習する機会として利用している。

さらに、利用者の定着支援のためには、産業保健の担当者と連携をとる事が重要である。それは単なる情報提供による共有だけでなく、産業保健の担当者と産業医、主治医に、当センターの見学やプログラムの参加体験、当センターにおいて三者面談を設定する等、本人の回復状況をより具体的に知ってもらう機会となった。この結果、当センターが実施しているデイケアの内容理解や、新たな利用者紹介とPRにつながり、見学者や登録者の増加という好循環を生む結果になった。

#### 5 全体として

変更まもない頃には、うつ病以外の疾患を混じえる事で治療的な集団に混乱が生じるのではと危惧し、スタッフは体験や登録時に利用者同士の接近を抑える働きかけを重要視したが、実際にやってみると、ある程度の距離を保ちながら対人交流をすることが、目的を持って凝集する社会的集団とは異なる、緩やかで侵襲性の低い安心できる場を生み出した。その結果として復職を目指す人たちの社会性と、ひきこもりの人たちのゆったりとしたペースとが、その時々で相互に良い影響を合っている。

一例を挙げると、「遊び」のような場を介して、勝ち負けや競争のない安心感の中で集団参加できたひきこもりの人は、社会人のさりげなく見せる配慮やマナーに社会性を学んだり、復職に不安を抱える社会人は、ひきこもりの人の少しずつ変わろうとする姿勢に勇気づけられたりと、スタッフが予想しなかった良い関係が作られピアサポート的な交流が見られているといった事である。

利用者数については、昨年度3月末の登録利用者は4人だったが、変更後9ヵ月経った12月末には13人と大きく伸びた。また、見学から登録利用までに至った利用者の登録率は、登録手続き中の2人を加えると50%となり、昨年度の37.5%を上回る結果になった。そして登録後3ヵ月での定着は、対象をうつ病だけから、ひきこもり等を利用者に加えて変更した中でも、体調不良で休んでいる1人を除き、他全員が今も継続できており、高い水準(93%)での維持ができています。

## V 今後の展望

利用者に対して、個別の支援，集団の力を利用した支援が同時にできることがデイケアの大きなメリットである。そのためにも，スタッフは治療的な視点と方向性を持って個人と集団を注意深く観察し，考え，働きかける必要がある。それを日々の状況に合わせて迅速に対応していく事が求められているが，今回，再構築から実施してきた方法の振り返りは，改めて治療的なかわり方の意味を再認識する機会となった。

今後，参加人数が増える事により，利用者の状態や目的が一層多様化する可能性があり，その際には，一人一人に合った対応方法やプログラムを，いかに柔軟に加工，修正するか，どのようにスタッフが治療的なグループ運営をしていくかが問われることになると考えられる。

さらに，社会的にもひきこもりの高齢化や精神疾患の多様化が取り沙汰される中で，いかに治療的な環境が整えられるかが重要である。今回の結果をもとに，今後も工夫を加えて試行しながら実施していきたい。

### <参考・引用文献>

- 窪田 彰著（2004）「精神科デイケアの始め方，進め方」 金剛出版
- 齊藤万比古（2007）「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン 厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業」厚生労働省