

平成21年度

平成21年度厚生労働省障害者保健福祉推進事業
障害者自立支援調査研究プロジェクト

慢性うつ病者に対する 体験型リハビリテーション・システム 開発のための調査研究

平成22年3月 社団法人 日本精神保健福祉連盟

慢性うつ病者に対する
体験型リハビリテーション・システム開発のための調査研究

(社)日本精神保健福祉連盟

調査研究概要

近年のうつ病患者や自殺者の増加は、職域領域においても深刻な問題である。とりわけ、慢性化したうつ病の存在は、一部は「難治性うつ」「非定型うつ病」などともからみ、その対応に苦慮することが少なくない。すなわち、慢性うつ病患者への精神医学的な対応は精神科薬物療法や外来精神療法だけでなく、野外での作業療法など従来の枠組みを超えた取り組みが模索されている。

研究者らは、平成 20 年度より NPO 法人障がい者就業・雇用支援センターの協力を仰ぎながら、企業従業員で休職中のうつ病患者を対象に農業体験を踏まえた復職支援プログラム・組織づくりに取り組んでいる。本年度も、平成 21 年 11 月 24 日から 26 日にかけて静岡県静岡市において農業体験プログラムを実施した。

また、わが国独自の精神療法を主軸としている日本森田療法学会と連携して、森田療法における作業療法の意義付けや、職場でのメンタルヘルス向上につながる森田療法の活用を探究した。具体的には、平成 21 年 10 月 17 日に兵庫県尼崎市で開催された第 27 回日本森田療法学会のシンポジウムにおいて、研究成果の一端を紹介し、それに前後して関係者との意見交換を行なった。

いずれも、頭での(知的な)理解を優先させるのではなく、体験や体得を重視したリハビリテーションの考え方で、慢性うつ病に対する斬新なアプローチ方法である。もちろん、こうした試みは、精神科主治医や産業医をはじめ健康保健スタッフや人事労務担当者との連携が不可欠であることも強調したい。

その結果、農業体験を取り入れたリハビリテーションプログラムの開発、職域での森田療法活用の拡大、精神科医療機関での外来森田療法の導入、さらにうつ病患者を対象に特化したデイケアやリワーク的な活動を実践している全国の医療機関や障害者職業センター、日本産業カウンセラー協会などとのネットワーク化に関して、一定の成果を得ることができた。

すなわち、慢性うつ病患者の社会復帰促進と自立に寄与するとともに、わが国の精神医療・精神保健の質の向上に貢献できたと考える。

平成 22 年 3 月

(社)日本精神保健福祉連盟会長 保崎秀夫

(社)日本精神保健福祉連盟常務理事、「企画実行委員会」委員長 大西 守

平成22年3月現在
(社)日本精神保健福祉連盟

平成21年度 調査研究委員一覧

研究代表者：保崎秀夫 (社)日本精神保健福祉連盟会長
主任研究者：大西 守 (社)日本精神保健福祉連盟常務理事
研究協力者：北西憲二 日本女子大学教授
市川光洋 御茶ノ水医院院長
安藤一重 (社)日本産業カウンセラー協会会長
秦 政 NPO 法人障がい就業・雇用支援センター理事長
隅谷理子 (株)アドバンテッジリスクマネジメント
中田貴晃 (株)アドバンテッジリスクマネジメント

平成21年度 企画実行委員会

委員長 大西 守 (社)日本精神保健福祉連盟 常務理事
委員 浅井 邦彦 医療法人社団静和会 浅井病院 理事長
滝沢 武久 元(財)全国精神障害者家族会連合会 参与
村田 信男 (財)日本精神衛生会 理事
五十嵐良雄 メディカルケア虎ノ門 院長
近藤 直司 山梨県精神保健福祉センター 所長
大塚 淳子 (社)日本精神保健福祉士協会 常務理事
小野 隆 社会福祉法人日本身体障害者団体連合会職業自立等 相談員

保崎 秀夫 (社)日本精神保健福祉連盟 会長

目 次

第1部 職域における森田療法の活用 体験重視の視点から

I、職域でのメンタルヘルス活動の現状	11
II、職域において「やるべきこと」と「できないこと」	11
III、職域での対応戦略・対応方法の混乱	12
IV、「事例性」にもとづくメンタルヘルス管理	13
V、職域での森田療法の活用	13
VI、意識化されていない森田的な生き方	14
VII、森田療法の実践施設での現状	15

第2部 農業体験を重視したプログラムの実践 精神科リハビリテーションの活用

1. 事業概略	22
2. 研修実施内容	28
(1) 研修概要	28
(2) 研修詳細	28
① 1日目	28
② 2日目	32
③ 3日目	34
3. 事業結果と考察	36
(1) 事業結果	36
(2) アンケート結果	39
(3) 考察	41
4. 資料	47
(1) 研修案内	47
(2) ストレス度チェック表	49
(3) 研修風景写真	52

第 1 部 職域における森田療法の活用
体験重視の視点から

I、職域でのメンタルヘルス活動の現状

メンタルな問題を抱える労働者が急増している。不安の語源はラテン語の *angustiae* (狭いところ、呼吸などの短いこと) といわれ、物理的にも、時間的にも、心理的にも余裕がない企業社会で生きていくうえで、労働者がさまざまな不安やうつに悩まされるのは当然かもしれない⁸⁾。

こうした状況下、職域における労働者のメンタルヘルス対策が強く求められているが、その対応は不十分で多くの誤解や混乱が認められる。

それは、職域で展開されるメンタルヘルス活動が、「職場」という枠組内で実施されるべきであることの認識が足りないからだろう。職域でのメンタルヘルス活動の目的が労働者の精神的健康の維持・増進を目指す一方で、職場として適切なリスクマネジメントを行ない無用のリスクを減らす目的があることを忘れてはならない。そのためには、理想論ではなく実践に即したメンタルヘルス活動の枠組みを創りあげていく必要がある。

本論では、職域において適切なメンタルヘルス活動を推進するための原理原則を明らかにし、さらに職域における体験を重視した森田療法活用に言及する。

II、職域において「やるべきこと」と「できないこと」

職域で展開されるメンタルヘルス活動は、「職場」という枠組内で実施されることから、職域では「できないこと」が存在する。職場関係者がサービス精神の名のもとに「できないこと」をやろうとすれば、多くの混乱やリスクを生じる¹⁰⁾。

1 つ目として強調したいのは、職場は病院でもリハビリテーション施設でもない点である。「リハビリ出勤」「試し出勤」と称して職場ではリハビリ的なことを実施する傾向にあるが、リハビリテーション施設でもない職場において、リハビリの専門家でもない上長が面倒をみることでリハビリテーション機能がはたせるのか。回復期の多くの精神疾患は症状的には不安定で、その限界や危険性を強く認識する必要がある。まして、治療を兼ねたリハビリテーションであれば、医療の枠で実施すべき事柄で、職場に能力以上の支援を期待するのは職場・労働者双方にとって不幸なことである⁵⁾。

2 つ目に強調したいのは、上司や産業保健スタッフは家族・家庭の代わりにはない得ない点である。ところが、家族が積極的に対応しない場合などに、上司・同僚が家族代わりのような世話をすることがよく見かけられる。親身になって世話をしても、家族でしかできない支援や責任がある現実を認識し、職場任せになってしまう愚を回避すべきである。職場が事例を抱え込んで問題を長期化させて、過度の管理責任を負うリスクを避けなければならない。

3 つ目として、時間は無限ではないことを強調したい。職場のメンタルヘルス活動は業務活動の一環であり、一定期間内にその効果について検証されるのは当然である。ところが、職域で繰り返されているメンタルヘルス活動は、効果が得られないまま漫然と同一手法での対応を繰り返している事例が散見される。少なくとも、健康管理スタッフや管理監督者は費用対効果と時間対効果をきちんと意識し評価すべきである。

4 つ目として強調したいのは、残念ながら精神疾患の一部は十分に回復せず障害が残る現実である。不思議なことに、職場でのメンタルヘルスマネジメントにおいてメンタルな病気は治療してリハビリテーションに励めば原則 10 割回復できることが大前提になっていることがほとんどである。実際には、どんなに頑張っても 5 割・6 割しか回復が望めないケースが少なからず存在するわけだから、リストラが進み余裕のなくなった職場において、障害が残り戦力になり得ない事例への対応を職場全体で考えていく必要がある。

5 つ目に強調したいのは、職場でのメンタルヘルスマネジメントの目標は個人の健康だけでなく、集団の健康管理を見据えた視点が重要なことである。当該労働者への職場としての支援が大切なのは言うまでもないが、周囲の上司・同僚への過度の負担を避け、職場全体の精神的健康を確保していかなければならない。

Ⅲ、職域での対応戦略・対応方法の混乱

当該労働者に関する情報管理の手法にも混乱が認められる。2003 年に個人情報保護法が施行され、労働者のプライバシー保護に細心の注意を払う必要があるのは論を待たない。しかしながら、職場での安全配慮義務が緩和されたわけではなく、労災認定事例などをみても、職場の管理責任は従来以上に厳しく問われている。健康情報も含め必要最低限の情報の獲得なくして、職場での適切な健康管理・安全管理は成り立たないはずだが、職場関係者は個人情報保護の名のもとに、必要な情報を当該労働者や精神科主治医(もちろん本人の承諾を得て)から得る努力が怠っていることが少なくない⁶⁾。

職場関係者が判断に迷う例としては、自殺をほのめかす相談を受けたり、被害妄想から上司・同僚に危害を加える計画を知り得た場合などだろう。当然、職場関係者には安全配慮義務があり、トラブルを未然に防止するため速やかに必要部署や家族に通報する必要も出てくる。こうした判断はケースバイケースだが、守秘義務を盾に必要な情報を関係部署に知らせなかったり、リスクマネジメントの意識が薄い健康管理スタッフや管理監督者が散見されるのは残念である⁷⁾。

また、メンタルな問題への対処方法として、カウンセリングが汎用されている。森田療法・森田療法的アプローチを含め、カウンセリングは重要な対応スキルであり、大きな効果が期待されるが、その限界をわきまえておくことが大切である。原則として、疾病レベルに達している事例にはカウンセリング単独のみの対応は不十分で、精神科薬物療法が不可欠と考えられる。職場の現状として、疾病レベルに達している事例までカウンセラーが抱え込み、事態を長期化させていることがある。同様に、職場関係者が熱心さのあまり面倒みすぎて、結果的に精神科受診を遅らせてしまうことがある⁴⁾。

したがって、産業医をはじめとする健康管理スタッフは、精神医学的診断に固執するのではなく、対象事例がカウンセリングでよいのか、精神医学的対応(精神科薬物療法など)が必要なのかを判断する、交通整理的な役目を担う必要があろう。それが、職場での実践的な問題解決につながる。

Ⅳ、「事例性」にもとづくメンタルヘルス管理

ところで、メンタル不全に陥った労働者を適切に把握するには、管理監督者によるラインケアが大きな力となるのは言うまでもない。とはいえ、対応に当たることの多い直属上司などはメンタルヘルスの素人である。したがって、専門家と同じ視点で把握したり判断するのは不可能に近い。それを補う視点として重要なのが、メンタルな問題を感じた際には「事例性」と「疾病性」との2つに分けて把握していく方法である²⁾。

事例性とは、「上司の命令に従わない」「勤務状況が悪い」「仕事がいいかげんだ」「周囲とのトラブルが多い」など実際に呈示される客観的事実で、職場関係者はその変化にすぐに気がつくことができる。一方、疾病性とは「幻聴がある」「被害妄想がある」「統合失調症が疑われる」など症状や病名に関することで、専門家が把握し判断する分野である。つまり、職場で何かメンタルな問題を感じた際には、病気の確定(疾病性)以上に、業務上何が問題になって困っているか(事例性)を優先する視点が求められる。

職場の現状として、メンタルな問題を職場関係者が気づいているにもかかわらず、専門家の判断が得られない場合に、具体的な対応策が講じられないまま漫然と経過することが少なくない。逆に、当初から精神疾患罹患が疑われると、無断欠勤などが繰り返されても注意や指導することなく例外的に取り扱われることもある。どちらの場合も不適切な労務管理といえる。メンタルヘルス管理は労務管理の一端であり、事例性にもとづく労務管理が適切なメンタルヘルス管理につながることを喚起したい。

Ⅴ、職域での森田療法の活用

職域においても森田療法の活用は大いに期待される³⁾。森田療法に関しては、堅苦しく古めかしいイメージを抱く関係者が少なくないが、職域でのメンタルヘルス活動を推進するうえで、重要なスキルになりえるだろう。

その背景として、最近の職場でのカウンセリング技法の傾向として、すぐに効果が認められるものや、具体的かつ指示的なカウンセリングが注目されているからである。職場での不適応や問題行動に対し、従来の精神医学的・心理学的な対応方法では限界が感じられること、カウンセリングの短期的効果・効率化が強く求められるようになった切実な現状があげられる。

その点、森田療法はすぐれた現代性を有している⁹⁾。まず、森田療法は原因追求ではなく解決志向を中心に焦点が当てられる点で、職場関係者にも受け入れやすい。また、当該労働者に対し個人の過去の生育歴だけではなく、職場における人間関係など現実的な関係性を重視する視点をもたらす。したがって、密室的対応ではなく生活の場である家庭、職場での具体的な対応の模索につながりやすい。さらに、日記の活用や講話など集団療法的なアプローチにより、効率的な実施が可能で短期的な効果も得られやすい。以上のような特徴は、職域での即戦力となるだろう。

また最近では、職域において非定型うつ病に代表されるようにパーソナリティの問題が背景にあることが多くなったが、個人の人間性に関わる部分への働きかけも期待される。

森田は「生の欲望」（よりよく生きたいという欲望）があるがゆえに、不安や恐怖を感じるのだと主張した。つまり、現代に生きる労働者の不安の本質には「よりよく働きたいが、それをどう発揮してよいかわからない」という葛藤に注目すべきだろう。

VI、意識化されていない森田的な生き方

一方、健康労働者を対象とした精神的健康維持やストレスストレスマネジメントに関しても、森田療法・森田療法的アプローチは有用であろう。森田療法のもつ多様性は秀逸で、森田療法の実践性に焦点を当てるならば、日常生活のさまざまな場面で森田療法を意識していない(知らない)実践家や実践活動に接することもめずらしくない。そこには、新たな森田療法の可能性が見出せるのではと考えたのだ。

事実、われわれ森田療法家からみると森田的な思想に相通じるメンタルヘルス活動を実践している人は少なくない。もちろん、安易な森田療法・森田思想の普遍化には多くの批判や危険性を有しているが、実践活動を通して改めて森田療法の可能性を探る必要がある。

しかしながら、実際に実践者に話を聞いてみると、「自分は森田療法をよく知らないから」「自分は勉強していないから」と遠慮する方が多かった。確かに、森田療法もしくは森田療法家のもつイメージには、固さや保守性を抱かれる傾向にある。また、われわれ森田療法関係者が安易にさまざまな森田用語を使用することも否めない。したがって、森田療法関係者は誰にでも理解できる解説はもちろん、森田療法の非意識化ということまで考えていく必要があるだろう。

街では森田療法。森田思想を知らないまま森田的な生き方を実践している人が多いのではないか。そうした活動に目を配り、森田療法実践者の意識化をはかり、理論的裏付けのために協働していくこともわれわれの大切な役目だろう。

とくに、農業体験型の研修などは精神的健康の維持増進につながるストレスマネジメントのプログラムとして今後の成長株である。こうした働きかけは継続されてこそ意義があり、森田療法の多様性・可能性をさらに探求したい。

参考文献

- 1)大西守：昼下がりの講話。あるがまま 62：7-8, 1985
- 2)大西守、篠木満、河野啓子ほか編：産業心理相談ハンドブック、金子書房、1998
- 3)大西守：職場でいかせる森田療法的アプローチ。産業精神保健 11:32-35, 2003
- 4)大西守：わが国における産業精神保健の現状と課題。精神療法 30:477-482, 2004
- 5)大西守、黒木宣夫：職場復帰と診断書をめぐって。臨床精神医学 33:895-898, 2004
- 6)大西守：職場でのメンタルヘルス活動・管理の実際。松仁会医学誌 45:1-6, 2006
- 7)大西守、廣尚典、市川佳居編：職場のメンタルヘルス 100 のレシピ。金子書房、2006
- 8)大西守：不安と向き合う現代人。産業カウンセリング 246:6-7, 2007
- 9)大西守：職域における森田療法の実践と可能性。産業精神保健 16:63-64, 2008

10) 大西守、近藤信子：職域において「やるべきこと」と「できないこと」。精神科
13:328-331, 2008

VII、森田療法の実践施設での現状

1、A 県障害者職業センターでの聞き取り調査

報告者：大西 守

日時：平成 21 年 8 月 26 日

場所：A 県障害者職業センター

聴取者：B 所長、C 主任障害者職業カウンセラー、D 障害者職業カウンセラー

- 1) センター全体の利用者に関し、従来は知的障害者が多かったが、現在は精神障害者が一番多い。
発達障害も増えてきた。
- 2) リワークの利用は昨年度から非常に多くなった。
そろそろ対応能力の限界である。
長期化例の対応を考えていく必要がある。
- 3) リワークの利用者の居住地はセンター近郊居住者がほとんどである。
車での通所者がほとんどである。
- 4) リワーク利用者のほとんどが一応うつ病である。
しかし、診断名など多少適用が甘くなっている部分がある。
- 5) 医療関係機関との連携はよい。
精神科診療所協会、産業保健推進センターなどと情報交換をはかっている。
しかし、主治医から期待される内容にバラツキがある。
- 6) リワークの内容・プログラムは本部からの指示に従っている。
リワークコーディネートをしっかりとやっているのが特徴である。
- 7) リワークプログラムの新たな開発も模索している。
認知行動療法だけでなく、森田療法も活用できるのではないか。
森田療法に関する基礎的な知識が不足している。

2、心療クリニック E での聞き取り調査

報告者：大西 守

日時：平成 21 年 10 月 1 日

場所：心療クリニック E

聴取者：F 院長

- 1)患者は増加傾向にある。
その中では、うつ病が非常に増加してきた。
特に男性サラリーマンが多い。
- 2)森田的アプローチも試みている。
日記指導もしていたが時間的に大変である。
- 3)地方都市でもうつ病のリワークに対する潜在的ニーズは高いと考える。
森田的アプローチも応用できるのではないか。
体験重視のアプローチは職場でも活かせる。
- 4)メンタルヘルスに関する研修依頼が企業からくる。
ストレスマネジメントとしての森田式健康法のような内容である。
- 5)地域産業保健センターでのメンタルな問題についてよくわからない。
各地域産業保健センターのコーディネーター会議に協力している。
メンタルへの取り組み方がかなり異なるようである。
- 6)メンタルヘルス関係の相談機関・組織のネットワーク化をはかっているが難しい。
冊子など資料もできている。
- 7)日本森田療法学会や日本精神神経学会などに参加して情報収集をはかっている。
外来診療をしながらなので、なかなか暇がない。

3、G メンタルクリニックでの聞き取り調査

報告者：大西 守

日時：平成 21 年 12 月 18 日

場所：G メンタルクリニック

聴取者：H 院長

- 1)患者は微増傾向にある。
その中では、うつ病が非常に増加してきた。
ギャンブル依存(パチンコ・パチスロ)も多い。
特に男性サラリーマンが多い。
- 2)森田療法的アプローチも試みている。
不安障害、パニック障害に活用している。
- 3)地方都市でもうつ病のリワークに対する潜在的ニーズは高いと考える。
まだ、具体的な対応は考えていない。
- 4)メンタルヘルスに関する研修依頼が企業からくる。
ストレスマネジメントとしての森田式健康法のような内容である。
- 5)地域でのギャンブル依存に関係している機関・団体と連携している。
メンタルへの取り組み方が地区によってかなり異なるようである。
- 6)メンタルヘルス関係の相談機関・組織のネットワーク化をはかっている。
うつ病の家族教室やひきこもりの研修会などの資料を提供している。

- 7) 日本森田療法学会などに参加して情報収集をはかっている。
外来診療をしながらなので、なかなか暇がない。

第2部 農業体験を重視したプログラムの実践

精神科リハビリテーションの活用

事業報告書

体験型リハビリテーション・システム 開発のための調査研究

特定非営利活動法人 障がい者就業・雇用支援センター

事業概略

(1) 目的

慢性うつ病患者への精神医学的な対応は精神科薬物療法や外来療法だけでなく、野外での作業療法など従来の枠組みを越えた取り組みが模索されている。

こうした認識のもと、農業体験などの自然との触れ合いを中心とするリハビリテーションプログラムを開発し、その効果や問題点、課題を検証するため、本事業を実施するに至った。

(2) 計画

① リハビリテーションプログラムの検討

プログラムに関しては、過去に当法人が実施した「農業体験とリラクスマネジメント研修」結果をもとに検討を行った。この研修は下記の意図をもって実施したものである。

- ・研修は自然の豊かな場所で実施する。
- ・農業に従事することを通じて自然に触れ合う機会を持つ。
- ・農作業は成果の見えやすいものを行う。
- ・農作業の合間に、リラクスマネジメントに関する講義や実践を行い、本人の意識の変容を促す。
- ・研修効果を上げるため参加者数は10人前後とする。
- ・参加者は精神障がいのある人だけに限定せず、さまざまな人の参加を受け入れる。
- ・スタッフは参加者2名に対しおおよそ1名の割合で配置。参加者とともに作業を行い一体化する中で参加者のフォローを行う。
- ・研修期間は企業社員が参加しやすいよう土日祭日を含めた2泊3日で行う。

当該研修は、参加者全員から「楽しんで参加できた」という感想が寄せられ、多くの関係者から当該研修はメンタルヘルス対策として効果があると評価を受けたものである。

そこで、当該研修をベースにして、さらに効果が上がると考えられる手法を取り入れることを検討した。

検討の結果、当該研修以上に自然環境の中で過ごすことのできる状況を設定し、農作業等の実践や他人との触れ合いにより、リラックスすることの心地よさを感じ、実は自分にリラックスできる能力が備わっていることに気付くようなプログラム構成にする方針を立てた。方針の具体的内容は以下のとおりである。

- ・自分らしさを取り戻すこと、自分を飾らずに他人と接する気楽さ、心地よさに気付くことをプログラムの目的に据える。
- ・より自然と触れ合うことのできるよう土に触れる以外に森林に触れる機会も設ける。
- ・自らの気づきを大切にするため、講義は行わない。
- ・宿泊環境はできるだけ簡素なものにし、合宿やキャンプに近いスタイルで行う。
- ・参加人数や期間は過去の研修と同様に設定する。
- ・スタッフには、プログラムの趣旨をよく理解する過去の研修に参加したスタッフを充てる。

今回新たに森林に触れる機会を設けることにしたが、これは7月21日に日本精神保健福祉連盟内において行われた農業体験検討委員会で森林セラピーの効果に関する情報提供があったこと、当法人職員が実際に参加してその効果を体験したことによる。

② 実施場所、期間等の検討

上記で検討したプログラムを実施できる自然環境、宿泊施設及び当該プログラムに理解を示す協力先を探した。

当初、過去に行った研修の場所であるヒラオカ楽農園での実施も検討したが、宿泊施設がホテルと同等の施設であり日中の自然環境との落差を感じるため他の場所を探すこととした。

その結果、前述の農園主である平岡氏の紹介を受け、静岡県静岡市の安倍川中流の流域の山沿いにあるモリスハウスを候補地として選択し、事前調査を実施した。

(3) 事前調査及び準備

① 現地調査

プログラムを実施する際のスタッフとして予定している当法人の秦、三浦など3名で9月に現地の視察を行った。モリスハウスは静岡駅より約20km北方に位置し、安倍川を目の前にした川の両岸はすぐ山が迫っているまさに自然に囲まれた地にある。

モリスハウスは民家をそのまま利用した造りであり、現在は精神、知的、発達の各障がい者が通所して作業を行う作業所として利用されている。したがって、モリスハウスの責任者である清水氏は、精神障がい者の障がい特性に精通しており、県内の企業を対象としたメンタルヘルス研修も過去に実施しているとのことであった。

清水氏に当該プログラムについて協力を求めたところ快諾されたので、すぐにプログラム内容に関して農作業、森林散策等およその方向性を確認する打ち合わせを行った。

② プログラムの内容の検討

現地調査後、現地の自然環境、設備を勘案し、五感及び手足をフルに発揮しなければならないプログラムを基本とするよう考えた。とかく身体より先に頭で考えがちな現代人の行動パターンから離れ、普段生活する上で本能や直感を使うことがいかに大事かということに気が付きやすくするためである。

現地調査後、清水氏と数次にわたる打ち合わせを行い、日中は身体を動かす農作業や森林散策を中心に組み立て、夕刻からは座談会の時間を設け、他人との語らいの時間にあてることにした。そして就寝も男女は分けるが全員が同じ部屋に寝泊まりし、3日間自然と人の中にどっぷりつかると構成にした。

このプログラム構成により、知らないうちにリラックスできている自分に気づき、また人に教わずとも自らリラックスをマネジメント(コントロール)できる能力があることにも気付くことが期待できると考えた。このようにして考えた詳細なプログラムが下記である。

『 農業体験とリラクスマネジメント研修 』プログラム

○期日： 平成 21 年 11 月 24 日（火）～26 日（木）

○会場： 24 日 静岡市葵区横山 八重沢及び横山地内
 25 日 静岡市葵区梅ヶ島 ゴウシ沢
 26 日 静岡市葵区横山 横山地内

○主催： NPO法人 障がい者就業・雇用支援センター

○補助： 合同会社 静岡森林塾

○協力： 静岡市葵区横山 やましちわさび（わさび収穫・調理体験）

11 月 24 日	9:30	JR静岡駅	新幹線改札口
	9:50	乗車	レンタカー
	10:30	横山着	荷物搬入
	11:00	研修開始	研修内容説明、ストレス度チェック
	12:00	昼食	
	13:00	やましち	わさび田（収穫）
	15:00	やましち	わさび調理体験
	16:30	風呂	
	17:30	夕食調理	竹筒ごはん、トン汁、わさび料理
	20:00	座談会	焚火もしくは囲炉裏
	22:00	就寝	静岡市葵区横山 「モリスハウス」

11月25日	7:30	起床	
	8:00	朝食	ご飯・味噌汁・卵
	8:30	片付け	
	9:00	出発	
	10:00	スタート	ゴウシ沢入り口
	11:30		水源 * 水源にて給水
	12:00	昼食	おむすび、卵焼き、味噌汁
	13:00	水源の森	
	15:30	撤収	
	16:00	出発	風呂
	17:00	宿到着	静岡市葵区横山 「モリスハウス」
	17:30	夕食	バーベキュー
	22:00	就寝	静岡市葵区横山 「モリスハウス」

11月26日	7:30	起床	
	8:00	朝食	ご飯・味噌汁・卵
	9:00	やましち	わさび苗移植体験
	10:30	木工作业	マイ箸作り(時間があればペン立ても)
	12:00	昼食	
	13:00	研修振り返り	ストレス度チェック
	14:30	出発	荷物整理
	15:30	JR静岡駅	解散

③ 準備

プログラム作成と並行して、プログラム実施日程を11月24～26日に決め、別紙のとおり（資料(1)参照）参加者の募集を行った。募集はメンタルヘルスに関心の高い企業、障がい者就労支援施設、精神科病院・クリニック等を対象に行った。参加者は10人前後で考えていたが、日程が平日の3日間となったこともあり辞退者も出て最終的に5名の参加人数となった。若干少なめの人数であったが、慢性うつ病患者の応募もあり、そのような人には少人数の方が本人が集団に溶け込みやすくなり、プログラムの効果がより得られやすいと判断し予定通り実施するに至った。

参加人数からスタッフはこれまで数多くの障がい者と関わりサポートの実績を持つ2名を選んだ。またモリスハウス職員による支援も受けられる体制を取った。

万一の事態に備え病院については、モリスハウスが精神障がい者を受け入れている支援施設であることから、モリスハウスが通常サポートを受けている静岡市内の病院を利用できるよう手配を行った。

参加者には事前に集合場所及び時間、持ち物等の案内を行い備品等の準備を整えて当日を迎えた。

研修実施内容

(1) 研修概要

- 日時：平成21年11月24日（火）～26日（木）
- 場所：モリスハウス（静岡市葵区横山）
- 講師：小澤氏（農作業）、モリスハウス指導員（木工作业）
- 参加者：参加者5名、スタッフ2名
- 参加者特性：うつ病、精神保健福祉士、農家
精神障害者向け通所施設指導員

(2) 研修詳細

1	日目
---	----

- 9：30 静岡駅集合、移動、オリエンテーション（車中にて）
11：00 研修宿泊施設着、研修概要の説明、ストレス度チェック
12：00 昼食
13：00 わさび田収穫作業
16：00 わさび加工作業（わさび漬け調理）
17：30 夕食、座談会
22：00 入浴、就寝

9時半に静岡駅に研修参加者、スタッフを含め7名が集合した。

参加者の内訳は、うつ病患者2名、精神保健福祉士資格を持つ企業内の障害者支援スタッフ、精神障害者向け地域支援機関の指導員、農家各1名の計5名、そしてスタッフ2名である。

このうちうつ病患者2名は発症後数年を経過しており、現在はうつ病を抱えながらも日常生活や仕事を行っている。このような比較的落ち着いた状態であるため、今回の研修参加について主治医の了承も取

り付けることができたのであるが、ストレスが溜まりすぎると調子を崩し1週間引きこもる等の症状が出るようである。研修前に本人から聞いた話では、

- ・悩み始めるとその悩みに囚われてしまい、そのことだけを常に考えるようになってしまう。
- ・自分の考えに周囲が理解を示さない場合、孤独感が強くなり将来に希望が持てなくなることがある。

とのことであった。

全員集合後、総勢7名と少人数であるため1台の自動車で移動した。これは移動に約1時間かかること、この移動時間をオリエンテーションの時間にあて、次のような効果を狙ったためである。

- ・研修趣旨に沿った流れを最初に作る。
- ・かしこまった「研修」という雰囲気を作らない。
- ・スタッフ、参加者間の垣根を作らない。
- ・見知らぬ集団の中にいることの緊張をほぐす。
- ・自分らしさを出しやすい気さくな雰囲気を作る。
- ・話をしやすい雰囲気の中で打ち解け合いお互いを知る。

この狙いは見事に的中した。自動車内という狭い空間の中で各人の間で話しがはずみ、話しの流れから移動途中に現地の特産物（夕食用）を買い求めるなど予定になかった柔軟な行動をスタッフが取ったことにより、参加者がこの研修の自由な雰囲気を研修当初から感じ取ることのできたオリエンテーションとなった。

現地到着後、簡単にスケジュール等の研修概要について説明を行い、参加者の直近一週間のストレス度チェックを行った。チェックに使用したものはベック尺度診断表である（資料(2)参照）。結果は正常範囲内レベルの10点以下（2点、4点、5点、7点）の参加者が4名、病的な抑うつ状態といえるかどうかの境界レベル17点の参加者が1名であった。

昼食後、わさび農家である「やましちわさび」小澤氏のご協力により、わさび収穫作業を行った。わさび田は山の中腹に位置するため、山麓まで車で移動し、そこから徒歩で約20分登った。わさび田は写真

で見る通り、山の中腹を流れる川を利用して山の斜面を切り開いて作ったものであった。現地到着後、小澤氏より

- ・わさびの生育過程、生育条件
- ・わさび田の年間作業スケジュール
- ・わさび田開発の歴史

等について説明を聞いた。一同、収穫までに1年以上の月日を要すること、害虫が発生しても農薬を使用できないなどわさびを育てることの難しさ、車道がなく徒歩でしか登れない場所を開墾してわさび田を作った開発者の先見性やたくましさに思いを巡らせ、話しに聞き入っていた。害虫等の被害により収穫できなかった場合にどうするかという質問に対し「あきらめる」という回答があったが、この「あきらめる」という言葉にうつ病患者である参加者より反応があった。なかなかあきらめきれない感情を持つことの多いうつ病患者にとっては、悩んだ場合の対処方法に関する一つのヒントとなったようである。

説明を聞いた後、鎌を使用して収穫作業を行った。講師による収穫方法の説明後、参加者、スタッフともに収穫作業を行った。

(注記：研修中の全作業において、スタッフは参加者と同じ作業を行った。)

収穫作業中は講師やスタッフが参加者に声を掛け合い、気楽で話しやすい雰囲気を作るよう心掛けた。参加者も収穫したわさびの大きさ比べをするなど、和気あいあいとした雰囲気の中で作業を終了した。

収穫作業終了後、モリスハウスに戻り、収穫したわさびの葉や茎を利用してわさび漬け調理作業を行った。

まず、わさびの葉と茎を包丁で細かく刻む作業を行った。小澤氏のご母堂が講師を務め、小澤氏が補助に入り作業を進めたが、講師に対して誰がどのような人物であるか事前に知らせていない。そのため、講師は全員に対し同じように接した。過度な気遣いはうつ病患者にとってかえって負担となるものであり、他の参加者と同様に接することによって、うつ病患者がその場の雰囲気に溶け込み気楽な気持ちで作業に臨むことができると考えたからである。事実、参加者よりスタッフの方が包丁の扱いが不得意であり、そのことが講師に指摘されると笑いがおこり話しがはずむなど、ここでも明るく自然な雰囲気の中で作業を終えた。

わさび加工作業終了後、若干の休憩をはさみ、夕食の準備を全員で行い、大広間の長机に一同が並んで座り、夕食をとりながらの座談会を始めた。座談会といっても「これから座談会を始めます」と形式ばって始めたわけではなく、夕食をとりながら打ち解けた雰囲気の中で自然に語らうというものである。まだ初日であるもののこれまでの流れの中ですでに打ち解けた雰囲気になっていたため、スタッフが気遣いことなくそれぞれに話は弾み、当初の予定を超え夕食後も継続し約4時間自分の思いを語り合う時間となった。

なお、今回宿泊施設は「やましちわさび」小澤氏のご厚意により小澤氏旧宅の古民家を利用した。その古民家の大広間に全員で布団を敷いて参加者、スタッフとも一緒に寝た。宿泊施設をこのような合宿スタイルに設定した理由は、下記のとおりである。

- ・ 万一のリスクに備え、スタッフが参加者から目を離さない。
- ・ 各参加者、スタッフ間の垣根を取り払い集団の一体感や連帯意識を醸成する。
- ・ 終日集団生活を行うことにより疎外感を感じさせず、かつ他人と共に過ごすことの苦痛も感じさせず、他人との適切な距離感を自らつかめるようにする。
- ・ ホテルや旅館等一般の宿泊施設に備えてあるテレビやエアコン等のような便利なものから離れ生活することにより、五感で自然を感じ人間の持つ本能を取り戻す働きを期待する。

参加者は遠方よりの参加で朝が早かったこと、身体を動かしたり環境の変化による気遣い等もあり、疲れた様子で11時頃には全員が就寝した。

2 日 目

7 : 3 0 起床、朝食、準備
9 : 0 0 研修宿泊施設出発、現地着後、森林散策
1 2 : 3 0 昼食（森林の中で）
1 5 : 3 0 森林散策終了
1 6 : 0 0 入浴
1 7 : 0 0 夕食（バーベキュー）、語らいの会
2 2 : 0 0 片付け、就寝

起床時刻は7時半に設定した。疲れをとるためには十分な睡眠時間の確保が必要なこと、一日のリズムを作るためには起床時刻を早めにする必要のあることの理由から、この時刻に設定した。

朝食後、研修宿泊施設より約20km北に位置する安倍川の源流を訪ねて歩く森林散策を行った。講師はモリスハウスのスタッフ、補助に山歩きに慣れたボランティアスタッフ1名が付き添った。

2日目のプログラムは農作業ではなく森林散策としたが、これは自然の中で『空間』と『時間』を満喫しながらストレスを解消し、自分を客観的に見つめて、自分自身に素直になる時間を作ることを目的としたものである。

森の中では、人間は「理屈」よりも「五感」によって様々な情報を得ることができる。例えば、都市に生活していると、社会、会社、組織、学校、町内会などの「目に見えない壁」が存在し、常に他人の視線・評価を意識している。これは、自分の意思で生きているつもり人間が、実は、他人の気持ちや評価を勝手に想像し、自分の勝手な主観を元に他人の考えを想像し、他人に合わせて生きていることになる。こういった生活は、「主観」が中心になるため、「頭（理屈・理論）」で情報を処理しようと、自分の言動に制限を加えたり、慎重になったりするため、徐々にストレスを溜めていってしまいがちである。このストレスが、対人関係を複雑にしたり、うつの一因となっていると考えることができる。

森の中や不規則な地形を歩くことで自然に呼吸のリズムを掴み、身の安全に集中して行動するため、身の回りの環境を五感で受け止め「本能」を呼び覚ますことができる。そして、この本能を通した行動を続けると、心身共にリラックスし自分自身を見つめ直す時間をもつことができるので、人間関係や抱えている問題など、様々な事柄を多面的に見ることができるようになる。

上記の理由により、安倍川の源流を訪ねる散策を片道約2時間の道程で行った。山歩きとはいっても一般にイメージするような整備された遊歩道を歩く道程とは全く異なり、急な坂道をロープ伝いで登ったり岩場を歩いたりする箇所もあり、歩くことだけに集中する、まさに本能を研ぎ澄まさねばならない空間及び時間となった。

このような空間では、日頃頭をよぎりがちな余計なことを考える余裕はなく、どうやって無理なく安全に歩いていくか、またお互い助け合って全員無事にたどり着くことができるかのみを考える。参加者やスタッフは自然に声を掛け合い手を差し出し合うなど、自然な気持ちから発する言動が随所に見られた。

散策で疲れた身体を帰路途中にある公衆浴場で癒した後、研修宿泊施設に戻り、バーベキューを行った。昨日以上に連帯感の深まった参加者は自分の過去や現在を飾らずに話し、そのような相手の話しに一同が深くうなずき、次は自分の番とばかりに話し出す光景が見られた。

「自分は人と話すのが苦手だ」と初対面の自己紹介の際に話していた参加者が積極的に話し始めるなど、それぞれが自分らしさを出し合い、そのような姿のお互いを認め合うひとときとなった。

3 日 目

- 7 : 3 0 起床、朝食、準備
- 9 : 0 0 わさび苗植え替え作業
- 1 0 : 3 0 木工作業（マイ箸作り）
- 1 2 : 0 0 昼食
- 1 3 : 0 0 研修振り返り
- 1 4 : 3 0 片付け
- 1 5 : 0 0 研修宿泊施設出発、帰途

起床、朝食後、初日と同様「やましちわさび」小澤氏の指導のもと、わさび苗の植え替え作業を行った。これはわさび田に植え替える前にビニールハウスで育苗している苗を収穫する作業である。収穫する苗の選別方法、収穫した苗の束ね方等について説明を受けた後、適当に分散して作業を行った。一同、作業中に不明な場合には講師に自ら質問し黙々というより声を出しながら、またお互いに声を掛け合いながら作業を行った。昨夜の座談会で一段と打ち解けた参加者たちは明るい表情で作業に取り組んでいた。

作業終了後、研修宿泊施設へ戻り、モリスハウススタッフである講師のもと、マイ箸作り作業を行った。箸の作り方を教わり、見本を見ながら一同思い思いに箸作りに熱中した。一膳の箸をじっくり仕上げる人、さっさと手際よく作り次の箸作りに取り組む人などさまざまであったが、皆自分らしさを出しながら作業を行っていた。楽しみながら作業に取り組む、これは仕事や生活にも共通していえる重要な姿勢である。特に誰も指摘していないにもかかわらず、目の前の事柄を楽しむ姿勢で作業に取り組んでいたことが、この研修の成果を表しているように感じた。

昼食後、参加者の現時点におけるストレス度チェックを行った。チェックに使用したものは研修開始時にも使用したベック尺度診断表である（資料（１）参照）。結果は参加者全員が正常範囲内レベルの

10 点以下となった。研修開始時には、病的な抑うつ状態といえるかどうかの境界レベルの参加者が 1 名いたが、17 点→4 点と劇的な変化を示した。その他の参加者も

A さん 7 点 → 1 点

B さん 5 点 → 2 点

C さん 4 点 → 1 点

D さん 2 点 → 0 点

と全員の数値が下がるという変化が現れた。

この診断結果から、少なくともこのプログラムが参加者のメンタル面においてプラスの効果があったことを示している。

その後、今回の研修の振り返りを行った。各参加者より率直な感想を述べてもらったが、その感想は下記の通りである。

- ・いつもは自分から積極的に見知らぬ人が集まるところに参加したいと思うことはないが、今回は農業や自然に触れられるということで自分から行きたいと志願してやってきた。
- ・文書にはない自然の知恵を授かった。
- ・農業のプロのすごさを感じた。
- ・人が苦手な自分がよく話せるようになった。そんな自分が不思議だ。
- ・人の話には自分だけではなくすごい経験があると思った。
- ・自分は自分の道をいけばいいんだという気持ちになった。
- ・コミュニケーションの取り方や農作業はプロに任せるのが確かだと思った。
- ・内に内にこもっていた分、もっとところを開いていいことがわかった。
- ・知らず知らず肩に力が入っていたことがわかった。
- ・都会の中での自分の時間・空間の作り方に問題があったのだと感じた。

事業結果と考察

(1) 事業結果

本事業は、上記に記載の通り研修宿泊施設の選定、リハビリテーションプログラムの開発等の準備期間を経て「農業体験とリラクスマネジメント研修」として実施した。

実施場所は、静岡県静岡市葵区内の安倍川中流沿いの小さな集落に所在するモリスハウスである。モリスハウスは精神障がい、知的障がい、発達障がいのある人が通所する作業所であり、責任者の清水氏や職員は日頃から障がい者との接し方を熟知している。このため参加者に合わせた臨機応変な対応が可能であり、さらに精神科病院のバックアップも受けられ、安心してプログラムを実施することのできる施設である。

このモリスハウスでは木工作業を行う設備があり、またモリスハウスのすぐ前にはわさびの育苗ハウスがあり、裏の一山を越えた山の中腹にわさび田、と農作業もすぐに行うことのできる場所である。付近には民家もほとんどなく、山、川、空に囲まれ騒音もたまに行きかう車の音くらいという、まさに自然しかない眼に入らない地であった。

このような自然と人にしか触れることのない環境の中で、慢性うつ病患者がどのような気持ちの変化を表すか、どのような気付きを得るかが、この体験型リハビリテーションプログラムにおける最大の関心事であった。

結果として、慢性うつ病患者の2名には明らかに変化が現れた。これは前ページの感想やアンケート結果、ストレス度チェックでも如実に表れている。3日間共にすごしたスタッフの観察でも、最初はこちらから話し掛けられない限り自分から口を開こうとはしないくらい口が重かった人が、2日目には自分から話しかけ始め、3日目には話し出すと止まらない勢いになったことを目の当たりにしている。このような変化を参加者にもたらした要因については下記(3)考察に記載する。

(2) アンケート結果

研修終了時に参加者に対し当該研修に関するアンケート調査を行った。アンケート内容、および集計結果、フリーアンサーから読み取れるものは次の通りである。

【研修全体を通して】

1) この研修は有意義だと思いましたか？

[はい：100% いいえ：0% どちらともいえない：0%]

2) 特に印象深かったこと・ものはなんですか？ その理由も教えてください。

- ・ 自由な討議が良かった。
- ・ 自然との触れ合いが良かった。
- ・ 農業経営の現実の厳しさを目の当たりにできたことが印象深く、農業に従事する人が素晴らしかった。
- ・ 人と人の触れ合いにとってもうれしいことを感じた。
- ・ 空気がとてもおいしかった。
- ・ 第一次産業に就かれている方の仕事に対するプロ意識に感銘を受けた。
- ・ 自然に触れ、自然と一体化する体験の大切さを再確認した。
- ・ 座談会の中に出た話で、人脈がいかに大切かよくわかった。
- ・ 森林散策は、大変なコースと易しいコースの二つがあるとよいと思った。
- ・ 源流を見るために険しい山を登ったこと。ただ安全に登ることだけに集中し、余計なことを考えなかったのが日常から解放された。
- ・ 険しい山の中腹にこのようなわさび田を作ったことに感動した。作るには非常な労苦があったことが想像できるが、コツコツ継続してやり遂げることの素晴らしさを目の当たりにできて良かった。

【プログラムについて】

- 1) わさびの収穫やわさびの調理体験は楽しかったですか？
[はい：100% いいえ：0% あまり楽しいとは思えない：0%]
- 2) マイ箸やペン立てなどの木工体験は楽しかったですか？
[はい：100% いいえ：0% あまり楽しいとは思えない：0%]
- 3) 森林散策はいかがでしたか？
[よかった：100% まあまあ：0% 疲れた：0%]
- 4) バーベキューや座談会で、初めて会う人と話してみteはいかがでしたか？
[よかった：100% まあまあ：0% つらかった：0%]
- 5) みんなでいっしょに自炊し寝泊まりする合宿形式はいかがでしたか？
[よかった：100% まあまあ：0% つらかった：0%]
- 6) 農業体験や木製品づくりについて、忌憚のないご意見、ご提案、感想をお書きください。
 - ・木製品作りは手が弱いので大変だったが、作る喜びが楽しい。
 - ・自分の行った結果が可視化しやすいので、達成感や充実感の味わえる体験やその共有が事務系業務を中心とする都会型労働にはない実感を与えてくれることを感じた。
 - ・採算ベースや事業の安定化にどうつながるかを検討したり、グループワークする時間があるとおもしろいと思う。
 - ・農業に関してもっと聞きたいことがたくさんあったが、2泊3日では仕方がなかったかと思う。
 - ・箸作りは便利な道具をお借りできたので、思ったより良いものができた。
 - ・やすりで研いだ檜の肌触りがとても心地よい。

【この研修全体の効果について】

1) 研修前と研修後で「こころの状態」に変化はありましたか？

[心が軽くなった気がする：100% 特に変わらない：0%

前よりどんよりしている：0%]

2) この研修に参加して、自分自身の考え方や行動が何か変わりそう
だと思うことはありますか？

- ・自然のすごさ、豊かさ、そして恐さを学んだ。努力をしても越えられない自然の力を目の前にすると、小さいことで思い悩む無意味さが改めて実感できる。
- ・日々できることを精一杯やれば良いと思えた。
- ・今まで自分だけで考え行動していたが、仲間話を聞き、誰もが悩み苦しんでいる話を伺い安心した。
- ・普段の都会の生活の中で、気付かないうちに肩に力が入ったり、自分でプレッシャーをかけたり疲労が溜まっていることを、開放された時間・空間の中で強く感じた。
- ・オン、オフの切り替え、生活の中のバランスの大切さを実感した。
- ・抱えていた不安や迷いが整理できた。
- ・あまり頭だけで損得を考えず、とにかく出掛けて体験することが大切だと思った。
- ・他の参加者から強さ、たくましさ、パワーをもらった。家に戻っても元気に生活できそう。

3) この研修で感じたことやご意見をご自由にお聞かせください。

(心身の活力やこころを病んでいる人への効果なども踏まえて)

- ・個人ごとの体力に差があるので、無理をさせない気配りが大切。
- ・今回は全員が一つになって盛り上がることはできたが、グループに入りきれない人が出た場合、どのようにアプローチすればよいかの考慮が必要。
- ・人との出会いにより自分が明るくなり“今後も頑張るぞ”と気

をいただいた。

- ・ 良い意味でしがらみのない人間関係の中で自分を受け止められて開放する体験は、疾病や傷つきでこころが閉じてしまっている状況の人には効果が高いと思われる。
- ・ 予防や早期発見のためのプログラムや研修として活用できそう。
- ・ 山歩きなどは様々な精神障がいのある人に向けた効果的なプログラムとした活用できそう。
- ・ これらの効果は導入の方法や関わるスタッフの資質や考え方、キャラクターによって差異が生じることが予想されるため、研修内容より関わるスタッフの厳選が優先かと思われる。
- ・ S S Tや認知行動療法などの専門的なプログラムより、このプログラムの方が効果があるように思う。
- ・ 受入スタッフの人柄がどなたも素晴らしい。素直に後についていける気持ちになった。
- ・ 皆さんのさりげないが物凄いプロ意識に感動した。
- ・ 参加者間で貴重な情報交換をすることができた。今回この場に参加しなければあり得ないことだ。

上記アンケート結果によると、参加者全員が全ての質問に肯定的な感想を寄せた。これは予想以上の結果であったが、参加者全員が同様の感想を持った背景には、

- ・ 少人数であったため、一つの話題に関して全員でコミュニケーションをとる機会が多く、一体感が生まれやすかったこと。
 - ・ 自然の中で生活し、3日間終日自然に触れていたこと。
 - ・ 合宿で行ったため一人でいる時間がほとんどなく、余計なことを考えることなくプログラム内容に集中できたこと。
 - ・ 最初から気さくな雰囲気を作り出すことに成功したこと。
- などが考えられる。

(3) 考察

人が快適に生活する上で、安心感は欠かせないものである。この安心感が減少し逆に不安感が大きくなってしまうこと、またその不安感の大きい期間が長いことが慢性うつ病患者の特徴のひとつではないかと考え、このプログラムでは「安心感の醸成」ということに努めた。

人は一人で暮らしているわけではなく、社会の中で暮らしている。その社会の構成要素には「環境」と「人」がある。その要素に時間軸が加わる。人が安心感を持つのも不安感に感情が振れるのもこれらの要素との関わり方で変わるものと思われる。

このプログラムの中では、大きく分けると「環境」には自然という研修環境と古民家という宿泊環境の二つの要素があり、「人」には講師やスタッフという主催側と参加者群という参加する側の二つの要素があった。

これらの要素をうまく組み合わせて設定することができれば、参加者は安心感を得ることができ、安心感が得られれば自分らしさを自然に出すことができ、結果として自分らしさを取り戻すことができるのではないかと考え、今回のプログラムを開発した。

実際に上記の考えに沿ってプログラムを実施したところ、予想以上に良い結果となった。このような結果が出た理由を上記の要素ごとに分析すると、下記のような要因があったと考えられる。

① 川と山という自然に恵まれた土地「環境」

- ・ 日常コンクリートジャングルの中で生活する者にとって、自然の中にいるだけで気持ちが安らぐこと。
- ・ 自然の空気がおいしいこと。
- ・ 日中、太陽の光を浴びながら生活できたこと。
- ・ 自然の厳しさには人間の本能を呼び起こす働きがあること。
- ・ 自然の厳しさの前では目の前の人に手を差し伸べる行為が自然にでき、ともに助け合うことが当たり前の感覚になること。
- ・ その自然の厳しさと対峙し乗り越えてきた農家の人と触れ合ったこと。

- ・ どのような環境でも育つ農作物や木々のたくましさに触れたこと。
- ・ 自然の厳しさと比べて、いかに自分の悩みが小さいかに気が付いたこと。
- ・ 農作業や歩くこと等身体を動かすことが心地よい疲れを生み出し、睡眠安定剤の服用がなくても就寝や熟睡につながったこと。
- ・ 自然の中の開放感が積極性を引き出すこと。

② 古民家という施設「環境」

- ・ 今では珍しい古民家に泊まり、家の造りに懐かしさや温もりを感じたこと。
- ・ 同じ部屋の畳に布団を並べ人に囲まれて寝ることの安らぎ。
- ・ テレビやエアコンなど便利である反面、煩わしい物がない環境で過ごすことに開放感を感じたこと。
- ・ 人と語らう上で邪魔になる物がないこと。

④ 講師、スタッフである「人」

- ・ 講師やスタッフがいわゆる「上から目線」で接しないで同じ土俵にいることによる安心感。
- ・ うつ病患者であるか否かに関わらず、誰にでも分け隔てなく接することにより、病気を意識しなくなること。
- ・ 農作業の講師が自然の厳しさを淡々と語る姿にたくましさを感じたこと。
- ・ 参加者が自然に話せる雰囲気を読み取ったこと。
- ・ 講師やスタッフも参加者と一緒にプログラムを楽しんでいる姿勢が伝わったこと。

④ 参加者である「人」

- ・ 3日間共に生活することで仲間意識が芽生えたこと。
- ・ 小集団であったことで参加者間により親密な関係が築けたこと。
- ・ 参加者がうつ病患者だけではなく、さまざまな人が参加したこと。
- ・ 他人に相談できないような悩みを抱えているのは自分だけではないと、他の参加者との会話を通じて気付いたこと。

- ・ 肩書や年齢、病気の有無を他人が知らないことにより、ありのままの自分を出しやすかったこと。

上記の要因を考察し、慢性うつ病患者に対し意識や行動の変容を促すための体験型リハビリテーションプログラムに求められる要件をまとめると下記のとおりとなる。

- i． 日常とかけ離れた自然環境の設定
- ii． 簡素な宿泊環境
- iii． 親和性のある講師やスタッフ
- iv． 少人数の参加者構成
- v． うつ病患者を含めたさまざまな人の参加
- vi． 最低3日間の日程

上記 i について、体験することを主目的とすれば、都市郊外の農園や公園等を利用して実施するプログラムも考えられる。しかし、体験中ほかに目を向けるとビルや家々が見えたり、種々の雑音が聞こえてくるような環境だと、それらが妨げとなりプログラムの中に気持ちが完全には入り込んでいかなことが予想される。

また、自然から癒しを得るだけではなく自然の厳しさを感じることも今回のプログラムでは非常に重要な点であったが、この点について上記のような環境では効果を上げることは困難である。

さらに自然の中だからこそ人とのコミュニケーションが促進される面があるように感じる。自然に触れることによって心地よさを感じているため素直にかつ穏やかな言葉を発することができると考えられる。

より高い効果を得るためには、プログラム実施場所だけではなく周辺環境も自然の豊富な場所が望ましいと考えられる。

上記 ii について、ホテル等設備の整った環境に宿泊した場合、日中の自然環境との落差が難点となる。せっかく自然から得られたものが、たとえばテレビを視聴することによって現実に引き戻されるおそれがある。そうするとプログラム内の連続性が途絶え、効果が薄くなることが予想

される。

今回は古民家を利用したが、夏季であればキャンプ場にテントを張って宿泊することも、終日自然環境の中での生活となるため高い効果を得られると予想される。

上記 iii について、このプログラムでは「教え込む」ことではなく、本人が「気付く」ことを主眼としている。「気付き」は人によってさまざまであるため画一的に教えるという行為はなじまない。また、そもそも「気付く」ためには頭で考える前に心が動かされるような出来事が必要である。

そうだとすれば講師やスタッフの役割とは、無用な手出しはせず本人が自ら気付くことができるよう温かく見守ることを基本とし、必要ときだけ支える、誤った方向に向かいそうときだけ軌道修正を図る、そのような関わり方が望ましいと考えられる。

上記 iv について、今回は参加者の連帯感の高まりを日増しに感じる事ができた。人数が少ない利点はいつ何時でも全員が1グループとして行動できるためコミュニケーションが深まりやすい点にある。事実、移動するときは1台の自動車に乗り合い、就寝も1つの部屋でともにした。

過去に当センターが行った同様の研修結果を振り返ると、参加人数は何人であっても一定の効果は得られている。しかし参加人数が10人を超えた際には、自然にグループができ、そのグループ単位で行動する光景が見られた。このことから、5～10人くらいがプログラムの効果を最も上げるためには最適な人数構成であるように思う。

上記 v について、さまざまな人の参加が必須であると考え。うつ病患者のなかには、自分中心に物事をとらえ「自分だけがこんな目に」という気持ちになっている人が見受けられる。しかし、実際には通院し治療を受けるほどではないまでも、すべての人が大なり小なりの悩みを抱えて生活している。

通院が必要なほど体調が悪くなるか否かの違い、これは悩みを抱えながらもその悩みとうまく付き合っている人の話しからヒントが得られるように感じた。さまざまな人と接することは、自分が特別ではないこと

に気付き、人それぞれに持っている悩みの対処法を参考にできる良い機会であるように思う。

上記 vi について、うつ病患者が気付きを得て行動が変容するまでには最低でも3日間は必要であると感じた。

うつ病患者の変容を観察していると、初日は心の開きは見られるが集団や集団を構成する個人に対して完全な安心感が生じていないためまだ固い状態である。2日目には自然に触れ合う中で他人とのコミュニケーションやつながりが自然にできるようになっている。そして3日目に自分から話し掛けるような積極的な行動が見られるようになった。

但し、3日間が最適な期間であるかどうかは今回の結果だけでは知ることとはできない。4日間以上のプログラムを実施しさらに検証が必要と考える。

今回のプログラムにおいては特に問題点となるものは見受けられなかった。それは参加者のアンケート結果からも明らかである。

しかし、プログラム開発全般においては、下記の課題が残った。

- ・ 4日間以上の期間によるプログラム開発とその検証
- ・ 降雨など天候上の理由により野外活動が限られた場合のプログラム開発とその検証

4日間以上のプログラムを開発すること自体はさほど難しいことではないが、実施する場合に困難が生じる。最大の難点となるのはさまざまな人の参加である。特に企業に勤める人が4日間以上会社を休んで参加することは社内の理解が得られにくく容易ではない。今後、企業の理解を得て協力を取り付けることが実施する上での課題であるといえる。

野外活動が限られた場合のプログラム開発については、今回2日目に雨が降る可能性があったため事前に開発しており実施する準備を備えていた。しかし、夜間に雨が降り始め明け方には止んだため実施するには至らなかった。仮に雨が降った場合には2日目と3日目のプログラムを入れ替えたり屋内でできる椎茸の菌打ち等の作業を実施することを想定していた。上記の考察で記載したように野外の自然に触れることで気付きや

行動変容につながりやすくなるため、悪天候にめぐり合わない限り実施できないが検証を行うことは必要である。

次に、今回のプログラムを今後展開し実施する上での課題には、次の点があげられる。

- ・プログラムを実施する場所、協力農家の開拓
- ・スタッフの養成

最初の点については、当センターではすでに関東甲信越、東海、関西地域において協力先を確保しているが、それ以外の地域にも広げていくことが望まれる。他機関で開拓する場合においては、精神障がい理解があり親和性のある協力先を開拓することが課題となろう。

スタッフに関しては、スタッフとして活動する前にこのプログラムに参加して経験を積むことが必要と考える。

今回、上記のプログラムを開発・実施して、自然環境を体験できるリハビリテーションプログラムは、うつ病患者に対して効果が明らかに認められ、患者の社会復帰促進に関して大いなる可能性を秘めていることがわかった。

今後、このプログラムを展開することが、全国の慢性うつ病患者にとって早期の社会復帰促進や自立につながっていくものとする。

事業実施機関

特定非営利活動法人 障がい者就業・雇用支援センター

〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町2-19 櫻岳ビル2階



農業体験と リラクスマネジメント研修

大自然の中、農業体験で土にふれながら大きく深呼吸。

自分で収穫した野菜や果物をその場で食べたり、ジャムづくりをしたり、リラククス演習でストレスに対する自己コントロール力を身につけたり…。

のんびりとした時間の中で、心身をリフレッシュして、ココロとカラダの健康づくりができるプログラムをご用意しました。



日程・時間

◆ 2009 年 11 月 24 日 (火) ～ 26 日 (木)

◆ 初日の午前 10 時より研修開始

研修会場・宿泊施設

◆ モリス・ハウス
(静岡市葵区横山 139 番地)

服装／持参物

- ・ 長袖、長ズボン（汚れてもいい服装）、帽子、軍手
- ・ 防寒具、トレーナーやウィンドヤッケ等の厚手の服
- ・ 頑丈な靴、大きめのビニール袋、輪ゴム（靴にかぶせ畑用に）
- ・ 懐中電灯、おみやげ用の手さげ
- ・ 日常生活用品も各自ご用意ください。
(タオル類、シャンプー、リンス、ボディシャンプー、歯ブラシ、パジャマ等)

研修料金

◆ 10,000 円 (宿泊費・食費・農作業での収穫物含む)

- ・ モリス・ハウスまでの往復交通費は自己負担となります。
- ・ 定員 15 名ですので、お早めにお申し込みください。

お申し込み方法

- ・ 裏面の「参加申込書」にご記入の上、FAX、またはEメールにてお申し込みください。



カリキュラム予定

※日程により一部変更になる場合がございます。

1 日 目	オリエンテーション 薪作り	リラククス演習 バーベキュー
2 日 目	森林散策 リラククス演習	畑作業 本日の振り返り
3 日 目	わさび苗植え付け リラククス演習 14 時半終了予定	木加工作業 3 日間の振り返り

農業体験とリラクスマネジメント研修 参加申込書

■ 開催日（2泊3日）

2009年 11月24日(火) から
11月26日(木) まで

■ 集合場所・時間

JR 静岡駅 北口
午前9時30分集合

※駅から貸切バスでモリス・ハウスに向かいます。

<アクセス／集合場所>

◆モリス・ハウス

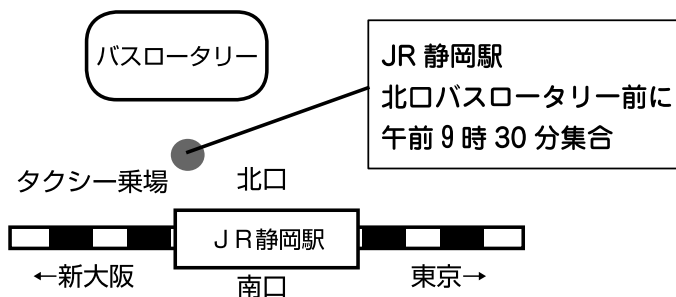
静岡市葵区横山 139 番地

電話& FAX : 054-293-2058

e-mail : moris@morist.jp



集合場所（JR静岡駅 北口）



〈ご参考〉11月24日 火曜日の時刻表より

経路1 東京駅発 8:03 ~ 9:06 静岡駅着 (新幹線ひかり 463号)

経路2 東京駅発 7:56 ~ 9:24 静岡駅着 (新幹線こだま 637号)

● お申し込み方法とお問い合わせ●

※定員 15 名ですので、お早めにお申し込みください。

下記項目についてご記入のうえ、

メール : info@homework.or.jp

もしくは FAX : 03-5820-0282 にてお申し込みください。

- 1) 貴社名
- 2) お名前 (ふりがな)
- 3) ご連絡先 (所在地・TEL・FAX・Eメールアドレス)
- 4) 当日の緊急連絡先 (携帯電話)

申込先：NPO法人 障がい者就業・雇用支援センター

〒101-0025

東京都千代田区神田佐久間町 2-19 櫻岳ビル 2 F

TEL : 03-5820-0281 FAX : 03-5820-0282

Eメール : info@homework.or.jp

FAX : 03-5820-0282

貴社名 (団体名)			所在地	〒	
部課名	役職名	TEL		ご質問・ご連絡事項	
		FAX			
ふりがな ご氏名		TEL			
		FAX			
ご住所	〒				
Eメール アドレス		当日の 緊急連絡先			

現在のあなたのこころの状態をチェックしてみましょう！

氏名 _____

記入日 年 月 日

それぞれの組の文章を注意深く読んでから、**最近1週間**のあなたの気持ちを最もよく言い表していると感じるものに○をつけてください。

1	0	とくに悲しいとは感じない。
	1	悲しいと感じることが多い。
	2	いつも悲しくて元氣になれない。
	3	とても悲しいため、またはとても不幸なため耐えられない。
2	0	将来に失望していない。
	1	将来に失望を感じる。
	2	将来に楽しみがない。
	3	将来は絶望的でどうにもならないと感じる。
3	0	自分は失敗しているようには感じない。
	1	他人より失敗してきたと思う。
	2	過去を振り返ってみると失敗ばかりだ。
	3	自分は人生の失敗者だ。
4	0	今までと同様物事に満足している。
	1	以前のように物事を楽しむことができない。
	2	何事からも本当の満足を得ることができない。
	3	あらゆることに不満や退屈さを感じている。

5	0	とくに罪悪感を感じることはない。
	1	罪悪感を感じる人が多い。
	2	ほとんどいつもかなりの罪悪感を感じる。
	3	常に罪悪感を感じる。
6	0	自分が罰を受けていると感じることはない。
	1	自分は罰を受けるかもしれないと感じることがある。
	2	自分はいつか罰を受けるだろうと予想している。
	3	いま罰を受けていると感じる。
7	0	自分に失望を感じていない。
	1	自分に失望している。
	2	自分にうんざりしている。
	3	自分を憎んでいる。
8	0	他人と比べて自分が劣っているとは思わない。
	1	自分に批判的だ。
	2	失敗すると自分を責める。
	3	悪いことが起こると、全て自分のせいだと自分を責める。

9	0	自殺したいという気は全くない。
	1	自殺したいと考えたことはあるが、実行しないと思う。
	2	自殺できればよいと思う。
	3	機会があれば自殺すると思う。
10	0	あまり泣くことはない。
	1	以前と比べると今はよく泣く。
	2	今はいつも泣いている。
	3	以前は泣くことができたが、今は泣きたくても泣くことすらできない。
11	0	イライラすることはない。
	1	以前よりも簡単にイライラする。
	2	いつもイライラしている。
	3	以前あれほどイライラしていたことが、今は全くイライラしない。
12	0	他人への興味を失っていない。
	1	以前よりも他人への興味が減った。
	2	他人に興味がほとんどなくなった。
	3	他人に興味が全くなくなった。
13	0	これまでとほとんど同じように物事を決めている。
	1	以前よりも決定を先に延ばす。
	2	以前と比べて決定することが難しくなった。
	3	今はもう何も決められない。

14	0	以前と比べて自分の外見が悪いと思うことはない。
	1	自分には魅力がなく他人に見えているのではないかと心配している。
	2	自分はこれからもどんどん魅力的ではなくなっていくように思う。
	3	自分は醜いと信じている。
15	0	以前と同じように働ける。
	1	何かをするとき、始めるのに努力が必要だ。
	2	何をするにもとても無理やりしなければできない。
	3	全く仕事ができない。
16	0	いつも同じように眠れる。
	1	以前と同じように眠れない。
	2	以前よりも 1～2 時間早く目覚めてしまい、眠りに戻ることが難しい。
	3	以前よりも数時間早く目覚めてしまい、眠りに戻ることができない。
17	0	いつもより疲れた感じはしない。
	1	以前よりも疲れやすい。
	2	ほとんど何をしても疲れる。
	3	とても疲れていて何もできない。
18	0	いつも通り食欲がある。
	1	以前よりは食欲がない。
	2	食欲がとても落ちている。
	3	全く食欲がない。

19	0	体重は特に変わらない。
	1	2kg以上体重が減った。
	2	4kg以上体重が減った。
	3	6kg以上体重が減った。
20	0	健康に関していつも以上には心配していない。
	1	痛み、胃のむかつき、便秘などの身体の問題を心配している。
	2	身体の問題が心配で、ほかのことまで考えにくい。
	3	身体の問題が心配で、ほかのことは全く考えられない。
21	0	異性への関心に最近変化はない。
	1	以前よりも異性への関心が薄くなっている。
	2	異性への関心はほとんどない。
	3	異性への関心は全くない。

終わったら○をつけた数字を合計してください。

合計 _____ 点



モリスハウス（研修施設）



古民家（宿泊施設）



周辺風景



わさび田収穫体験①



わさび田収穫体験②



わさび田収穫体験③



わさび田収穫体験④



わさび田収穫体験⑤



わさび田収穫体験⑥



わさび漬調理作業①



わさび漬調理作業②



わさび漬調理作業③



わさび漬調理作業④



森林散策①



森林散策②



森林散策③



森林散策④



森林散策⑤



森林散策⑥



バーベキュー①



バーベキュー②



バーベキュー③



わさび植替え作業①



わさび植替え作業②



わさび植替え作業③



わさび植替え作業④



マイ箸作り作業①



マイ箸作り作業②



マイ箸作り作業③



マイ箸作り作業④

平成 21 年度厚生労働省障害者保健福祉推進事業
障害者自立支援調査研究プロジェクト

慢性うつ病者に対する体験型リハビリテーション・システム開発のための調査研究

発 行 日 平成 22 年 3 月

編集発行 社団法人 日本精神保健福祉連盟
〒105-8554 港区芝浦 3-15-14
TEL 03-5232-3308 FAX 03-5232-3309
