

リワークにおけるマインドフルネス認知療法の試み と有効性の検討

Training for Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Return-to-Work Program

中川 裕美（神戸学院大学 心理学部）

Keywords：復職支援, マインドフルネス認知療法, セルフ・コンパッション, ワーク・ライフ・バランス

問題

- ✓ 長期休業の原因にしめる**精神障害**の割合は、年々増加
- ✓ 精神障害による休職者の内訳は、**87.3%がうつ病**（島，2004）
- ✓ うつ病への復職支援では、**再発率・再休職率の高さ**が問題（島，2004）
⇒**再発予防に有効なアプローチが求められている**

うつ病の再発予防を目的に開発された「**マインドフルネス認知療法**（Mindfulness-based Cognitive Therapy; MBCT）」は、費用対効果の高さなどが示されている（Kuyken et al.,2008; Segal et al.,2010）
⇒**リワーク施設でもマインドフルネスに関するプログラムの導入の流れ**

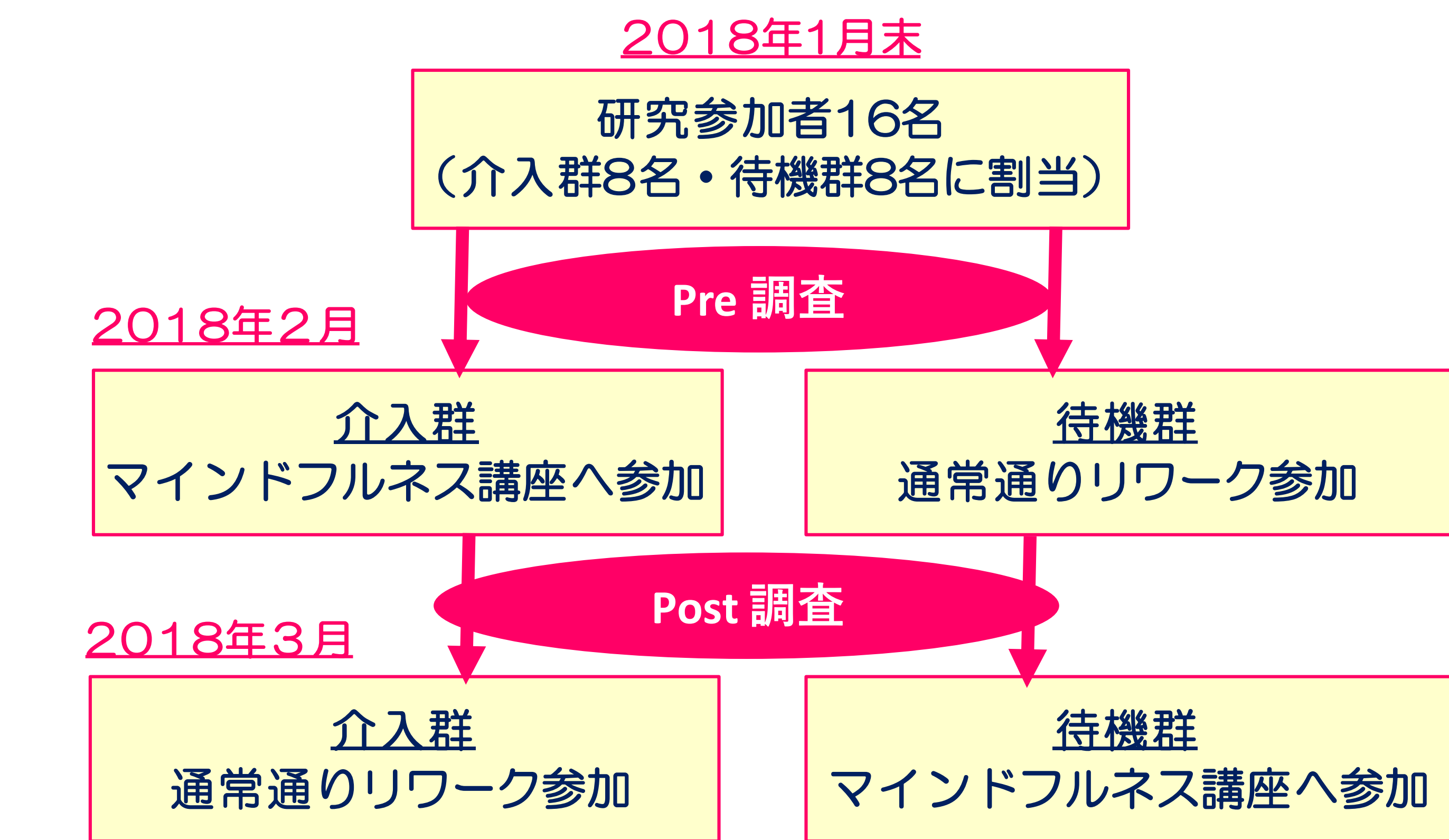
【本研究の目的】

- うつ病等による休職者を対象としたリワークプログラムにおいて、MBCTをベースとする「マインドフルネス講座」を企画・実施する
- リワーク参加者を対象とした「マインドフルネス講座」の有効性について検討する

方法

研究参加者

：関西圏にあるリワーク施設の通所者16名（41.1±9.88歳）
男性9名[40.9±10.06歳]／女性7名[41.4±10.44歳]



【マインドフルネス講座】 ※1回につき120分

テーマ	実践したワーク	ホームワーク
第1回 自動操縦状態に気づく	・レーズン・エクササイズ ・ボディスキャン	・ボディスキャン ・1つ選んだ日課をマインドフルに行う ・うれしい出来事/いやな出来事日記
第2回 思考は事実ではない	・ボディスキャン ・呼吸瞑想 ・思考と感情のエクササイズ	・呼吸瞑想 ・1つ選んだ日課をマインドフルに行う ・今後の行動計画
第3回 これからに向けて	・呼吸瞑想 ・山の瞑想 ・マインドフル・ウォーキング	・自分で計画したマインドフルネスのトレーニングを継続する

質問紙

- **精神健康調査票 (GHQ28)**（中川・大坊，1985）
「気分や健康状態は」などに「よかった」を0～「非常に悪かった」を3とする4件法28項目
- **セルフ・コンパッション尺度12項目短縮版 (SC)**（有光ら，2016）
「自分自身の欠点や不十分なところについて不満に思っているし批判的である」などに「ほとんど全くそうしない」を1～「ほとんどいつもそうする」を5とした5件法12項目
- **ワーク・ライフ・バランス (WLB) の重要度と労力度**
仕事（復職への準備を含む）、家庭、健康、地域、自己啓発に順位を記入

結果

table1. 2（実施前/実施後）×2（介入群/待機群）の混合計画の分散分析結果

マインドフルネス講座 群	実施前		実施後		主効果		交互作用
	介入	待機	介入	待機	講座	群	
SC ポジティブ	2.24(1.04)	3.07(.47)	2.52(1.02)	2.95(.47)	.63	2.31	3.71 †
SC ネガティブ	3.94(1.05)	3.38(.64)	4.00(.97)	3.25(.93)	.05	2.30	.44
GHQ 身体的症状	3.38(1.60)	2.88(2.36)	2.50(1.60)	2.63(2.83)	3.47 †	.03	1.07
GHQ 不安と不眠	3.38(2.13)	3.00(2.27)	3.75(1.67)	2.63(2.26)	.00	.63	.66
GHQ 社会的活動障害	3.00(2.14)	1.75(2.12)	2.63(2.62)	1.88(1.96)	.19	.87	.75
GHQ うつ傾向	3.13(1.89)	0.75(1.49)	2.38(2.33)	1.00(2.07)	.52	4.16 †	2.07
WLB 仕事の重要度	2.63(1.19)	3.38(.52)	2.75(1.04)	3.00(.76)	.33	1.57	1.30
WLB 家庭の重要度	3.00(1.41)	1.50(.53)	2.50(1.41)	1.88(.99)	.11	3.84 †	5.44 *
WLB 健康の重要度	2.25(1.04)	1.75(1.04)	1.88(1.13)	1.63(1.06)	2.07	.56	.52
WLB 地域生活の重要度	4.88(.35)	4.88(.35)	5.00(.00)	4.88(.35)	1.00	.20	1.00
WLB 自己啓発の重要度	2.13(1.25)	3.50(.93)	2.88(.83)	3.63(.74)	4.13 †	6.18 *	2.11
WLB 仕事への労力度	2.13(1.25)	2.38(.74)	2.75(.89)	2.00(.93)	.30	.34	4.77 *
WLB 家庭への労力度	2.75(1.39)	2.00(1.31)	2.63(1.51)	2.00(1.07)	.10	1.18	.10
WLB 健康への労力度	2.63(1.41)	2.50(1.41)	1.75(.89)	2.50(1.20)	1.60	.37	1.60
WLB 地域生活への労力度	4.75(.71)	5.00(.00)	5.00(.00)	4.88(.35)	.20	.20	1.80
WLB 自己啓発への労力度	2.63(1.06)	3.13(.83)	2.88(.99)	3.63(.92)	5.73 *	1.92	.64

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

- **SC ポジティブ**において、マインドフルネス講座と群の交互作用が有意傾向にあることが示された（ $F[1,14]=3.71, p<.10$ ）
- **GHQ 身体的症状**において、マインドフルネス講座の主効果に有意傾向が示された（ $F[1,14]=3.47, p<.10$ ）
- **WLB 家庭の重要度**では、マインドフルネス講座と群における有意な交互作用が示され（ $F[1,14]=5.44, p<.05$ ）、群による主効果に有意傾向が示された（ $F[1,14]=3.87, p<.10$ ）
- **WLB の仕事の労力度**では、マインドフルネス講座と群の有意な交互作用が示された（ $F[1,14]=4.77, p<.05$ ）

⇒ リワーク参加者への「マインドフルネス講座」により、
✓ **SC ポジティブが向上**
✓ **身体的症状が軽減**
✓ **家庭の重要度が向上**
✓ **復職への準備を含む仕事への労力度が軽減**

考察

リワーク参加者を対象としたマインドフルネス講座の実施により、SCのポジティブが向上し、身体的症状が軽減され、家庭の重要度が増した。一方、復職の準備を含めた仕事への労力度が低下することが示された。
⇒マインドフルネスによるSCポジティブの向上と身体的症状の軽減は、先行研究（Shan-Line et al.,2012;McCracken & Vowles, 2014）を支持する結果と言える。

⇒家庭の重要度の向上や仕事への労力度の低下は、WLBの測定が順位づけによるものであったため、家庭への優先度が上がったことで相対的に仕事の優先度が低下した可能性がある。

⇒仕事や復職への思いが強くなりやすいリワークの参加期間において、このような変化が見られたことから、マインドフルネスによる介入が休職者のWLBの見直しに少なからず影響を及ぼす可能性があると考えられる。

◆付記◆ 本研究は杉本医院（リワークからすま）にご協力頂きました。
2017年度神戸学院大学人文学部研究推進費による助成を受け実施しています。

◆問合せ・連絡先◆ 神戸学院大学 心理学部 心理学科 講師 中川 裕美（h-nakagawa@psy.kobegakuin.ac.jp）