

## [原著論文]

## うつ病者の就労への思いに関する一考察 —就労支援事業所に通所するうつ病者のリカバリーの視点から—

笹木 弘美

北海道科学大学保健医療学部看護学科

### 要旨

うつ病者の就労への思いについてリカバリーの視点から検討することを目的とした。X市内の就労移行支援事業所Y、Zに通所するうつ病患者3名、データ収集は半構形式インタビュー形式とした。

その結果、うつ病の発病は【万策尽きた病い体験】という否定的な体験として捉えられ、仕事や人間関係や日常生活全般が思い通りにならなくなる事態であった。仕事や人間関係からの一時的な撤退により多くのものを失うが、事業所に通所し、スタッフや当事者同士の交流によって【過去を過去として受け止める思い】が可能になる。作業活動や他者との関わりを通して【安定感の実感】を得、【信頼できる他者の存在】に気づき、【思い倦ねる現実】に戸惑いながらも、【躍動する生】を実感することができるようになり、働くことは【新たな生き方の編み直し】をするものであった。

うつ病者の就労への思いは、過去の病い体験が大きく影響しているが、過去を客観視すること、他者の存在を意識することによって、生き生きとした生を取り戻し、新しい生き方を見出しながら、リカバリーされていくと考えられた。

### キーワード

うつ病者 リカバリー 就労

### I. はじめに

我が国の気分障害患者数は1996年には43.3万人、1999年には44.1万人と横ばいだったが、15年近く経った2015年には111.6万人（厚生労働省 2016）と著しく増加し、未受診者を含めるとさらに多くのうつ病者がいると考えられている。うつ病は寛解しても再発のリスクを伴うことから、一時的な治療や支援だけではなく長期にわたるサポートが必要とされる。このため国の政策も、うつ病患者の早期発見や効果的な治療法の充実、さらには予防、学校・職場のメンタルヘルスケア、啓発活動、研究推進など、様々な取り組みがなされるようになった。また、障害者雇用促進法の改正（平成30年）に伴い、精神障害者も雇用義務対象となったが、企業でのメンタルヘルスを原因とする退職率は再発の割合が高くなるほど高いとする報告（独立行政法人労働政策研究・研修機構 2013）や、うつ病による休職者の復職3ヶ月後の定着率は70.9%で、1年後では49%前後まで脱落する（独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター、2017）との報告もある。このことから、うつ病者の再就職や

復職後の定着は未だ難しいのが現状であるといえる。うつ病は精神的な苦痛だけではなく社会的な苦痛も併せ持つことから、制度的な支援のみならず、当事者に合わせた支援も必要になる。

うつ病者の体験や回復に関する先行研究では、うつ病者の回復体験と看護ケアの意味について検討したもの（山川、2006）、当事者同士のセルフヘルプグループやサポートグループ等の活動を通して復職を目指すうつ病患者の体験について場と仲間の存在から検討したもの（原田・影山、2009）、当事者の体験の意味を検討したもの（大江・長谷川、2012）が報告されており、就労に関しては、うつ病患者の就労準備性の観点から地域で暮らすうつ患者に就労準備性を高めるために、うつの改善と同時に「自己認識」の改善の必要性を説いているもの（杉村・小林、2015）、あるいはうつ病者の職場ストレスを認知と行動の変容の視点から論じているもの（中村、2015）、うつ病者の社会復帰や職場におけるうつ病者の主体的な取り組みや行動について検討したもの（山崎・野嶋、2010）、他にも職場復帰に向けたリワークプログラム効果（竹田・太田・松尾・大塚、2015；副田、2016）や実践活動報告などが散見されるが、うつ病者の主体的な体験から就労について検討されたものは少ない。また、近年、リカバリーという考え方が広まってきている。精神障害者の医学的な回復を超えて、当事者本人がどう生きるかと

<連絡先>

笹木 弘美

北海道科学大学保健医療学部看護学科

札幌市手稲区前田7条15丁目4-1

いう、実存的であり、創造的な生き方を目指した思想である。日本においてもリカバリー概念は当事者間や医療福祉領域の関係者間で広がりを見せ、活動・実践、研究報告がされるようになった。今後、うつ病者の復職や再就職の個々に合わせた支援を考えると、リカバリーや主体性の観点から検討する必要があると思われる。現在、精神障害者の就労につながる手段の一つに就労移行支援事業所（以降、事業所とする）があり、離職・転職時の支援を行い、再就職を目指すうつ病者の選択肢の一つになっており、今後も一般就労や就職活動のための活用が増えることが予想される（田上 2015；棚澤 2016）。精神障害者の地域生活への移行やうつ病者の職場復帰、再就職などがさらに増える中においては、看護者はうつ病者の就労や働くことの意味を理解した上で、その人らしく生きるための支援を考える必要がある。

就労を通してどのように自分らしさを取り戻しているのかについて検討することは非常に有意義であると考えられる。そこで、本研究ではうつ病の人々がどのような就労への思いを抱いているのか、事業所に通所するうつ病の人々を対象に、リカバリーの視点から就労について検討することを目的とする。

## II. 研究方法

### 1. 研究デザイン

本研究ではうつ病者の語りをデータとし、リカバリーの視点から就労への思いについて検討することから質的・記述的研究とする。

### 2. 研究対象者

X市内の就労移行支援事業所Y、及びZの2箇所に通所しているうつ病者を対象とした。

### 3. データ収集

#### 1) データ収集期間

201X年3月～201X年12月の10ヶ月間であった。

#### 2) データ収集方法

研究についての説明を口頭と書面で行い、研究期間中に同意を得たものを対象とした。また、本研究は半構成式のインタビュー形式とし、施設と対象者の了解を得て、プライバシーが確保できる場所で行った。インタビュー回数は、1名につき1回とし、必要に応じて2回とした。

#### 3) インタビューガイド

##### (1) 個人の属性

年齢、発病の前の生活状況、過去の入院通院歴、現在の生活状況、家族背景など。

##### (2) 過去の体験

- ①発病前はいつ、どこで、何をしていたのか、など。
- ②入院の経験がある場合には、退院後どのような仕事

についていたのか、そのときの仕事内容と仕事に対する思いや考え

##### (3) 現在の状況

- ①どのような思いで病気を受け止めているのか
  - ②事業所を利用することの思い
  - ③働くことへの意識
- などを中心に聞き取った。

## 4. データの分析方法

研究者が作成した半構成式のインタビューガイドをもとに面接を行い、内容を逐語録に記録した。対象者の語りの内容から、うつ病者の就労への思いを以下の手順で分析した。

分析はまず、インタビューから逐語録を作成し、それを熟読した後に、対象者の就労への思いや具体的内容を表している部分の語りについて、病気や障害を抱えていても自分の人生を取り戻すという視点に基づき、データとし抜き出した。次に抜き出したデータを繰り返し読み、そのデータの示す意味を解釈し、言葉の意味を損なわないような表現としてコード化した。次に抽出したコードの意味内容を保ちつつ、要約したものをサブカテゴリとし、さらに抽象度を上げカテゴリまで分類した。最後にカテゴリ間の関係性について検討した。

分析にあたっては、妥当性を確保するために、精神看護学領域で質的研究に精通した研究者からスーパーバイズを受けながら進めた。

## 5. 本研究で用いる用語

現在、リカバリーの統一的な定義はないが、本研究では野中（2011, 2012）が示す、「どのような病や障害に圧倒されたとしても、自分らしさや日常生活、そして自分の人生を取り戻すことができるという考え方」に準拠する。

## 6. 倫理的配慮

本研究は北海道科学大学倫理審査委員会の承認を得た上で実施した（承認番号 第146号）。

研究対象者には、研究の目的、意義、協力依頼内容等を文書と口頭で説明し、書面で同意を得た。また研究に協力しない場合にも不利益を受けないこと、協力を同意した場合もいつでも取りやめることができること、協力を取りやめても不利益を受けない事、インタビューで答えたくない質問には答える必要はないことを説明した。インタビューはプライバシーが確保できるよう施設内の個室や面談室を利用した。また、対象者が通所している施設の代表者、及び管理者に研究の目的を事前に文書、及び口頭で説明し、了解を得た上で対象者にインタビューを実施した。データは厳重に保管し、個人が特定されないようにすること、データは本研究のみに使用することについても同様に口頭、及び書面

で説明した。

また、対象者は回復段階にあるものであり、病状の悪化を招くことがないように、インタビューや説明に際しては細心の注意をはらった。

### Ⅲ. 研究結果

#### 1. 対象者の概要

X市内にある事業所Yに通所しているA、及びBの2名、事業所Zに通所しているCの1名、合計3名を対象とした。3名とも男性で、過去にうつ病との診断を受けた者であった。年齢構成は40代が2名、50代が1名であった。3名すべてにおいて、過去に一般就労経験があった。3名のうち1名に入院歴あり、他2名は入院歴はなかった(表1)。1回のインタビュー時間は平均して40分であった。

#### 2. うつ病者の就労の思い

対象者から聞き取ったデータの意味内容についてリカバリーの視点からコード化し、類似するコードからサブカテゴリ、さらにはカテゴリを抽出した。カテゴリは【ゴシック体】、サブカテゴリは《 》で表示する。また、対象者の代表的な語りを「斜字」で示す。

##### 1) 抽出されたサブカテゴリ、およびカテゴリ

対象者A、B、Cの3名のインタビューの分析結果から、95のコード、21のサブカテゴリ、さらに7つのカテゴリが抽出された(表2)。7つのカテゴリの【万策尽きた病い体験】【過去を過去として受け止める思い】【躍動する生】【安定感の実感】【思い倦ねる現実】【信頼できる他者の存在】【新たな生き方の編み直し】であった。

##### 2) うつ病者の就労

###### (1) 【万策尽きた病い体験】

このカテゴリは《絶望した過去に苦悩する》《頑張りの限界の中で破綻する》《理不尽さに翻弄される》《居心地の悪い人間関係に苦悩する》の4つのサブカテゴリから構成されていた。発病によって、仕事や家族、趣味活動等あらゆることが思い通りにならず苦悩する過去の体験の語りを表している。

「…で、辛いなと思って辛くなったら、ほんとにもう坂を転げ落ちるように一気に全部ダメになっちゃって。」

「辛く…それもありますけど…なんか、過剰適応してしまうんですね、自分。それで、なんか…結構とってきてたんですよ。とってきて、それで、なんかい

じめられるみたいな。」

(病気は)「40前ぐらいからなって、職場も休みがちで、56ぐらいまで…55か、まで、よくもったな〜って感じで…だましまし仕事してました。」

「何でこんなにうつ病が出るかっていうと、こういうふうには足の引っ張り合いとかいろんなのがあるからみんなうつ病になるってというような話をされて、いやーそうだよな〜と思って。」

###### (2) 【過去を過去として受け止める思い】

このカテゴリは《できていた過去に思いを馳せる》《過去を過去のものとして語る》の2つのサブカテゴリから構成されていた。

病気に振り回されていた過去や苦悩した過去から解放され、その事実を否定することでも拒否することでもなく、過去を過去として受け止めようとする意識を表している。

「そうですね、やっぱりあの…調子崩しちゃった仕事ではあるんですけど、最近元気になったからっていうのもあるんですけど、前の仕事を思い返すこと

表2 抽出されたサブカテゴリ、およびカテゴリ

カテゴリ	サブカテゴリ
万策尽きた病い体験	絶望した過去に苦悩する
	頑張りの限界の中で破綻する
	理不尽さに翻弄される
過去を過去として受け止める思い	居心地の悪い人間関係に苦悩する
	できていた過去に思いを馳せる
躍動する生	過去を過去のものとして語る
	自分の生活を取り戻す感覚をもつ
	生き生きした感覚を取り戻す
安定感の実感	仕事で評価されることに喜びを感じる
	活動をコントロールする意識を持つ
	仕事での安定感を実感する
思い倦ねる現実	仕事での成功のイメージをもつ
	ハードルの高い現実思い倦ねる
信頼できる他者の存在	展望が開けない
	家族を大切にする
	受け入れてくれる他者の存在に気づく
新たな生き方の編み直し	他者の期待に応える
	自己の生き方を捉え直す
	新たな自分として生きる
	身の丈に合う仕事を希求する
	自身を鼓舞する
	将来の姿をイメージする

表1 対象者の背景

対象者	年齢	性別	発症経過年数	入院歴	通所期間	世帯状況
A	50代	男性	20年	あり	2ヶ月	家族と同居
B	40代	男性	10年	なし	18ヶ月	家族と同居
C	40代	男性	12~13年	なし	6ヶ月	家族と同居

が出来るようになって、それで思い返すと、すごくいい仕事をやってたなって思えて、………ちょっと思い返すことが出来るようになりましたね。」

「(病気の頃は)私生活を全然考えていなかったんですよ。なので、今でしたらやっぱりその、仕事は仕事でもちろん頑張るし、そこに生きがいを感じればと思うんですけど、それとはまた全く別のものとして私生活を大切にしていかないと。」

### (3) 【躍動する生】

このカテゴリは《自分の生活を取り戻す感覚をもつ》《生き生きした感覚を取り戻す》《仕事で評価されることに喜びを感じる》の3つのサブカテゴリから構成されていた。うつ病の発症で辛い過去から距離をおき、生き生きと生きている実感を得ている状態を表している。

「生き生きしてた頃に少し戻って来たかなっていう感じですかね。」

「ひどい状態からは回復はしていたけれども、今みたいな話が出るほどではなかったという状態で、そこからやっぱりここで色々学んで、変わって、安定して……って言う……やっぱり、ここ、ほんとにもう半年ちょっとで劇的に、はい。変わったのかなって思います、はい。」

「あ、はい。あの、作業してて、まず集中力がついたって言うのがひとつですね。この作業して、こういう作業とかしてて。」

「(今の生活のリズムは)大体わかってきてますね。ここ来るの、〇〇の奥からなんですけど、自転車使ってきてるんですよ。だから運動にもなるし。」

### (4) 【安定感の実感】

このカテゴリは《活動をコントロールする意識を持つ》《仕事での安定感を実感する》《仕事での成功のイメージをもつ》の3つのサブカテゴリから構成されていた。事業所に通所し始め、再び作業活動や個人的な趣味活動をする再開するなかで、心身ともに安定している実感を得ていることを表している。

「(今の生活の中の運動は)だいぶ慣れてきたので、もうちょっと身体の調子が、体力がついてきたらもうちょっと増やそうと思っています。」

「回復してます。××の音楽隊だったので……××は体力やっぱり、つけないきゃダメな職だったから……」

「ま、そんな形でやって……やっぱり、外に出るって言うのはその先生に言わせてみれば一番大事だ……ってことで……やっぱり、出てくることによってこう……やっぱり生活のリズムも整ってくるし、逆転だったのが、やっぱりここに通うことでよくなってくるし。」

「やっぱりちゃんと仕事をして、自分の力で生活できるようになりたいなど、あらためて……自立したいなどはやっぱり思いますね。それが一番の今の目標って言うんですかね。だと思ってます。」

### (5) 【思い倦ねる現実】

このカテゴリは《ハードルの高い現実思い倦ねる》《展望が開けない》の2つのサブカテゴリから構成されていた。現実的な作業や個人的な活動が高まれば高まるほど、思い通りにならない現実の壁を意識することを表している。

「薬飲んで通院中だ……っていうのがまあ、病院の言い方ですけど……あと、気の持ちようによってもなるかならないとか、テンション上がる下がるもありますよね。わかんないです。いろんなことを言われるけど。」

「全然合わない仕事でキツくてつまらないって言うんだったら、たぶんすぐやめると思う。」

「職種ですか？いやあ……正直40になって、なんか……なんか選べないんじゃないかな……って言う不安があるんですよ。だから、働ければいいって言うのが……ありますね。」

(再発に関連した質問に)「病院側はいろんな教育とかしてくれるんですけど、はっきり言ってどうやったらそれを避けられるか……って言うのは、ちょっとわからない。」

### (6) 【信頼できる他者の存在】

このカテゴリは《家族を大切にする》《受け入れてくれる他者の存在に気づく》《他者の期待に応える》の3つのサブカテゴリから構成されていた。事業所スタッフやメンバー、そして家族に対する思いについての語りを表している。

「そうなんです。だから、そういう面でここに続けてられるって言うんですかね。そういうのあります。〇〇(メンバー)さんのおかげです、ほんと。これだけは言えますね。」

「〇〇(スタッフ)さんには色々……計画とかみてもらって、あと細々したことは色々相談します。」

「素人だから、まあこれでいいんじゃないぐらいなんですけど、この人たちはちゃんともう……なんか、……中略……どこが弱くてどういうのがあれかっていうのを、そういうなんか……他のところで全然し……かりしてなかったこと、やっぱり、経験があるので、何年もやってるから……なんていうんですかね……信頼おけますね、やっぱり。」

「いや、仕事は割り切って人ごとで済むんですけど、やっぱり家族に迷惑かけて……子育て中だったから……それが一番心苦しかった。」

「趣味の第一はやっぱり音楽ですね。ドラムとか演奏するんで。うちは妻も、□□のエレクトーンの講師なんです。3人とも子どもたち、音楽やるから……仲よくやってるし、いいと思います。」

### (7) 【新たな生き方の編み直し】

このカテゴリは《自己の生き方を捉え直す》《新たな自分として生きる》《身の丈に合う仕事を希求する》《自身を鼓舞する》《将来の姿をイメージする》の5

つのサブカテゴリから構成されていた。うつ病を抱えつつも、新しい生き方を試しながら、これからの生活を立て直そうとする語りである。

「今でしたらやっぱりその、仕事は仕事でももちろん頑張るし、そこに生きがいを感じればと思うんですけど、それとはまた全く別のものとして私生活を大切にしていかないと、こう…人生辛いのかな…というふうにちょっと考え方が変わったというか、見方が変わった感じですね。」

「楽しみを…何ていうんですか、一般的な楽しみを楽しめるようになった。…と思います。あと私、音楽隊にいたときは音楽ガリガリだったんですけど、そういう…なんか、むさぼるような…とかはなくなったから、好きなことだけやってればいいや、になったから…すっごい楽しめるんですね。楽だし楽しいし。」

「軽く出来て、軽く給料が出るくらいの…が、いいなと思っています。がっちりフルタイムでやるのはちょっと無理かなと思っています。」

「まずここに来て、自分の弱さっていうんですか、そういうのを強めていきたいなと思っています。まあ、薬使っても、今日も薬、正直言って緊張してて、薬飲んで来たんですけど。…自分を強くする…」

「いやもう、ありがたいです。理解してもらってるので。なんかそこらへんが苦しくて早く就職しなくちゃって思いますね。」

### 3. カテゴリの関連について

本研究の目的であるうつ病者の就労についてリカバリーの視点から検討したところ、7つのカテゴリとして導くことができた。

うつ病の発病はまず【万策尽きた病い体験】という否定的な体験として捉えられ、仕事や人間関係、さらに日常生活全般が全く思い通りにならなくなる事態であった。しかし、仕事や人間関係からの一時的な撤退により多くのものを失うが、就労移行支援事業所に通所し、スタッフや当事者同士の交流によって【安定感の実感】や【躍動する生】を実感することができるようになり、過去のできごとを【過去を過去として受け止める思い】となる。そして、事業所での活動や作業によってスタッフやメンバーという【信頼できる他者の存在】に気づくようになる。【思い倦ねる現実】に戸惑いながらも、彼らにとって働くことは【新たな生き方の編み直し】をするものであったと考えられた。

## IV. 考察

我が国では平成16年の精神保健医療福祉の改革ビジョン以降、入院中心の治療から地域ケアへ積極的な移行が進められ、障害者の地域生活を支えるための支援活動や福祉サービスが充実してきている。特にうつ病患

者の増加によって、薬物治療や認知行動療法の充実、就労に関してはリワークプログラムや就労支援事業の拡大など、ハード面は整いつつあるが、うつ病者の地域生活や就労を考える上で本人の主体性や主観を抜きには語れない。リカバリーとは主体的な体験であることから、彼らが働くということがどのような意味があるのかを理解せねば、真の意味で彼らの就労支援とはならないと考える。そこで、ここではうつ病からのリカバリー、うつ病者の新たな生き方としての就労という視点で考察する。

### 1. うつ病からのリカバリー

本研究で抽出された【万策尽きた病い体験】は、病勢が強い中で主体性が揺らぎ、どうすることも出来ない状況であり、それは彼らの生活や生き方そのものを脅かすことでもあった。職場においては、周囲の期待に応えられない辛さや苦悩は自己の肯定感や自尊心を失わせたであろう。対象となった3名全てがうつ病によって失職し、自宅や実家に戻り、仕事から離れていた。近田(2009)はうつ病者の回復において、価値を置いていた領域から離れることの重要性を説き、職業領域において葛藤が生じた場合、その領域から撤退できる形を取りながら、休養する場を吟味することを指摘している。本研究においても、彼らは発病前後で、すべてにおいて四方八方手を尽くすが、仕事や家庭、趣味活動から離れなければならない事態であった。結果として、病いは仕事や家庭、友人、時間など大切なものを奪ったり、失わせたりするものであったが、囚われから一時撤退することで、休息の場へと進むことが可能になり、回復につながったと思われる。また、高岡(2003)はうつ病を、自分自身の生き方をどのように形づくっていくかに関する病いとし、自ら状況構成に変更を加えていくことによって、予防や回復が可能であると指摘している。つまり、うつ病者自身が辛い過去において一時的に撤退しても、自らの生き方を変更していくことで、うつ病を生きていくことができるのである。さらに、彼らは過去の病い体験について、八方ふさがりとして過去を振り返る一方で、事業所に通所し、事業所スタッフやメンバーとの交流を通して【過去を過去として受け止める思い】に至っていた。それは病気に振り回されていた過去やうつ病である自分自身を否定することでも拒否することでもなく、過去の事実を受け止めようとする意識でもあった。自分自身を客観的に捉え直すということは、こだわりや囚われから離れ、客体化できることである。この点について近田(2010)は、うつ病者が自己を客観視できるということは、自己を「対象化」することに他ならないとし、身体を含む自己の回復が図れているのかを見極めた上で、彼らの語りの中に自己を客観視する視点が挿入されているのかに着目する必要性を示している。

本研究においてもうつ病者の【安定感の実感】や【躍動する生】は、ある意味、自己の回復を示すものであったと考えられる。うつ病者は医学的な治療やケアによって生物学的な回復を辿るが、過去を受容し、未来に向けて希望や目標を持つことを目指すことが必要であり、彼らの病い体験を生活者として意味あるものとして理解した上で援助することは非常に重要なことである。職場や家庭からの一時的な撤退を含め、安心して休息できるよう生物学的な回復を含め援助者が支援していくことで、彼らは喪失感や絶望感があっても、未来に希望や目標をもち、回復へと歩み始めることができると考える。

## 2. 新たな生き方としての就労

回復段階にあるうつ病者にとって【思い倦ねる現実】は、いかに安定している環境にあっても、彼らの眼前にまぎまぎと現れることも事実であった。新しい環境や職場での人との出会いや関わりは、新たなつまづきや負荷を背負わせるかもしれない。その結果、他者とのトラブルや葛藤はさらなる傷つき体験を引き起こすかもしれない。うつ病者が回復する途上において、現実的な生活ができるようになればなるほど、他者や外的環境との間に葛藤や齟齬が生じやすくなるのも事実であろう。しかし藤野(2014)は、統合失調症のリカバリーに関してであるが、一貫した姿勢で関心を示し支えてくれる他者が存在することは、対人的な安全で安心できる体験を得ることとなり、他者への信頼を回復する機会となると述べている。さらに近田(2009)は、うつ病の回復過程において、他者という「受け止め」としての役割をとる人や環境が重要な役割を担っていると、話を聞くという存在を超えて、彼らが自己を自己として受け入れ、生活を変化させるきっかけにもなると述べている。本研究においても【信頼できる他者の存在】は、それを支持するものであり、

「〇〇(メンバー)さんのおかげです、ほんと。これだけは言えますね。」「経験があるので、何年もやってくるから…なんていうんですかね…信頼おけますね、やっぱり」

などのように、スタッフやメンバーに受け入れられている感覚を得て、作業や活動に自信を得ていたことが語られていた。原田・影山(2009)によると、うつ病患者は、多様な病状経過を辿りながらも、当事者同士や専門的な知識を持ったスタッフの存在によって、病者自身のライフスタイルの変化の可能性について言及している。事業所は当事者の就労を目指し、それぞれの専門性を発揮することで彼らを支えている。彼らを受け止めてくれる他者として存在しているのである。また、木村(2015)は精神障害者のピアサポートの観点から、当事者同士がその経験を還元しあうことで、サポートを受けた当事者のリカバリーを促進するのみ

ならず、他方で当事者との関わりの中で、ピアサポーター自身にも新たな気づきや希望がもたらされることを示している。同様に、うつ病者同士も守られた環境のなかで、人を助けたり、助けられたり、お互いに支え合うことで、相互の回復へとつながると考えられる。確かに、うつ病者にとって、人間関係はストレスフルで緊張を強いることも少なくない。だからこそ、守られた環境や脅かされない環境が必要なのである。【新たな生き方の編み直し】とは脅かされない環境の中で、少しずつ主体性を発揮し、信頼できる他者の存在を意識しながら回復していくことである。そして、彼らが再挑戦することを可能にするのは、安全な環境で承認される達成感や充実感の体験が、新たな循環を生み、【新たな生き方の編み直し】としての就労が可能になると考えられる。

彼らのうつ病体験による挫折や失望は計り知れない。それでも彼らは、安心できる他者の存在や回復の実感に支えられ、挫折を力に変えていこうとするのである。回復途中の失敗や挫折は新たな課題を生むかもしれないし、広がる現実世界には、傷つき体験が待っているかもしれないが、【新たな生き方の編み直し】は、他者からの信頼や安定から得られる安心感によってうつ病者が地域で暮らすことの原動力になると考えられた。うつ病者にとって、自分の人生に責任を持ち、他者と折り合いながら、働くことを求め続けることでリカバリーしていくといえる。

また、レーガン(2002)や野中(2012)は精神障害者のリカバリーについて、それ自体は結果や目標ではなく、病や障害を抱えていてもその人らしく自分を取り戻すプロセスであり、障害が完全になくならないとしても、自尊心や人生をとりもどすことができるとしている。そしてリカバリーは、「希望」、「エンパワメント」、「自己責任」、「生活の中の有意義な役割」の4つの段階を辿るとしている。本研究では、うつ病者のリカバリーについて、明確な段階を見出すまでには至らなかったが、うつ病者の就労への思いから、挫折体験や希望を失う体験の一方で、働くことを通して、人との繋がり、自分の人生の広がりやチャンスを得ながら、自分の人生を取り戻す可能性、つまり、うつ病者がリカバリーしていくプロセスの一端を垣間見ることができたと思われる。

本研究の結果から、うつ病者への支援は、1) 過去を過去として受け入れ、未来に向けて新たな希望や目標を持つことを支援すること、2) 脅かされない環境の中で、信頼できる他者の存在を得ながら、回復していくことを支援すること、であった。看護者は、うつ病者の生き方に直接、触れることはできないが、うつ病者の回復のどの段階であっても、彼らがそれぞれの人生を歩む生活の主体者として理解した上で援助することは非常に重要なことである。彼らの就労は決して

平坦なものではないかもしれない。しかし、彼らは、自分の人生に責任を持ち、他者と折り合いながら、働くことへの可能性に希望を抱きつつ、自分の生き方を揺れながらも自分らしい生き方としてのリカバリーをし始めると考えられた。

## V おわりに

うつ病からのリカバリーが、自分が病気であるという認識から病気に向き合い、社会参加するまでの自己変容のプロセスとするなら、本研究から見てきたことは、うつ病者の就労におけるリカバリーは、病いの回復とともに、辛い過去に向き合い、守られた環境や他者の存在を得ながら、新たな生き方の発見をすることといえる。

## 今後の課題

本研究で調査した事業所は就労移行支援事業所で、通所者の就労を目指していることから、対象となったうつ病者の方々も就労の意識は高く、リカバリーの思想に近い結果であったことが考えられた。今後は施設の特徴、スタッフの考え方や施設内のプログラムとの関連などを含め、検討していく必要がある。さらには、うつ病者がリカバリーするプロセスや段階についても検討していく必要性が示唆された。

## 謝辞

本研究にてインタビューにご理解、ご協力いただきましたうつ病者の皆様には厚く御礼を申し上げます。また、インタビューの機会や場所の提供を頂きました就労移行支援事業所の代表者、およびスタッフの皆様にも重ねてお礼申し上げます。

## 引用文献

- 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター (2017) (2018年11月1日閲覧).  
障害者の就労状況に関する調査研究.  
<http://www.nivr.jeed.or.jp/download/houkoku/houkoku137.pdf>.
- 独立行政法人労働政策研究・研修機構 (2013) (2018年11月16日閲覧). Press Release.  
<https://www.jil.go.jp/press/documents/20130624.pdf#search>.
- 原田由香, 影山セツ子 (2009). サポートグループが復職を目指す女性うつ病患者にもたらした影響. 日本看護科学会誌, 29(4), 98-108.
- 藤野清美 (2014). 慢性統合失調症患者の地域生活の定着にみけた意思決定過程. 日本精神保健看護学会誌, 23(1), 21-30.
- 木村貴大 (2015). 「リカバリー概念」を用いた精神障害者地域移行支援の検討 ピアサポートに焦点をあ

- てて. 北星学園大学大学院論集, 6, 63-76.
- 厚生労働省 (2016) (2018年11月1日). 平成26年(2014)患者調査の概要.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/14/dl/kanja.pdf>.
- 近田真美子 (2009). うつ病回復者の生き方の転換—「状況構成」という視点から—. 日本精神保健看護学会誌, 18(1), 94-103.
- 近田真美子 (2010). うつ病患者の回復過程を支える看護介入—状況構成の変化の特徴を踏まえて—. 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 6(1), 27-36.
- 糊澤直美 (2016). 【新しい就労支援の取り組み】(第2章) 就労支援におけるプログラムの紹介・考察 川崎市における公民連携での就労支援. 精神科臨床サービス, 16(3), 339-344.
- 中村聡美 (2015). うつ病の企業従業員の職場ストレス処理に関わる認知および行動のプロセス. 応用心理学研究, 41(2), 156-166.
- 野中 猛 (2011). 図説リカバリー医療保健福祉のキーワード (初版). 40-49, 中央法規. 東京.
- 野中 猛 (2012). 心の病 回復への道 (初版). 177-187. 岩波新書. 東京.
- 大江真人, 長谷川雅美 (2012). セルフケアグループに参加しているうつ病者の体験. 日本精神保健看護学会誌, 21(2), 11-20.
- マーク・レーガン (2002)/前田ケイ (2005). ビレッジから学ぶリカバリーへの道: 精神の病から立ち直ることを支援する (初版). 24-30, 金剛出版. 東京.
- 副田秀二 (2016). 復職支援 (リワーク) プログラム利用者の特徴と復職の転帰. 産業医科大学雑誌, 38(1), 47-51.
- 杉村直哉, 小林正義 (2015). うつ病者の社会適応状態とIADL・就労準備性との関連性. 作業療法, 34(3), 238-248.
- 田上博幸 (2015). 障害福祉サービス事業における就労移行支援の展開化—精神障害者の就労支援を中心に—. 秋田看護福祉大学総合研究, 研究所報, 13, 28-36.
- 高岡 健 (2003). 新しいうつ病論 (初版). 223-237, 雲母書房, 東京.
- 竹田伸也, 太田真貴, 松尾理沙, 大塚美菜子 (2015). 対人援助職に対する認知療法によるストレスマネジメントプログラム効果. ストレス科学研究, 30, 44-51.
- 山川裕子 (2006). うつ病患者の回復過程における改善の認識. 川崎医療福祉学会誌, 16(1), 91-99.
- 山崎浩子, 野嶋佐由美 (2010). うつ病者の職場における自己呈示. 高知女子大学看護学会誌, 35(1), 9-15.

受付: 2018年11月30日  
受理: 2019年1月28日

## A discussion on depressed persons' feelings about work : From the viewpoint of recovery from depression in those who visit employment support centers

Hiromi SASAKI

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Hokkaido University of Science

### Abstract

This study aimed to examine feelings about work among individuals with depression visiting employment support centers from the perspective of their recovery. The study subjects were three individuals with depression visiting employment transition support centers Y and Z in city X, and the data were collected from a semi-structured interview. From the verbatim transcription of the interview, narratives on their feelings at work were collected as data and coded so as not to lose any meaning of their words. The extracted codes were summarized while maintaining their semantic contents and then grouped into subcategories, and finally, more abstracted categories.

The onset of depression was initially from their negative thought as an [experience having exhausted all possibilities], in a situation where work, relationships, or anything in daily life did not go as expected. They lost many things due to temporary withdrawal from work and relationships; however, experiences through visiting an employment transition support center and interactions with staff and other patients therein made them capable of [an acceptance of the past which is unchangeable] Then they [realize a feeling of stability] and start noticing [existence of reliable others] through work activities and interactions with others. While feeling troubled dealing with [reality that they think over and over], they start realizing [vital life] as they recover from depression. It also revealed that working meant [rebuilding a new way of living] for individuals with depression.

Feelings at work of individuals with depression are greatly influenced by their previous experience of the illness, but they seemed to recover while regaining a vital life and finding a new way of living through seeing their past objectively, being conscious of the existence of others. The results suggest that support for them does not directly intervene or interfere with their work or life style but should help them with their recovery of a vital daily life.

Key words: depressed persons, recovery, working