

令和5年度兵庫県精神障害者就労支援事業所連合会（職親会）講演会
令和5年度兵庫県精神保健福祉協会こころの健康づくり講演会

働くことの医学的な意味について

神戸大学 橋本健志

働くこと

働くこと

Work is a nature's physician.

働くということは、自然界のもっとも優れた医師である

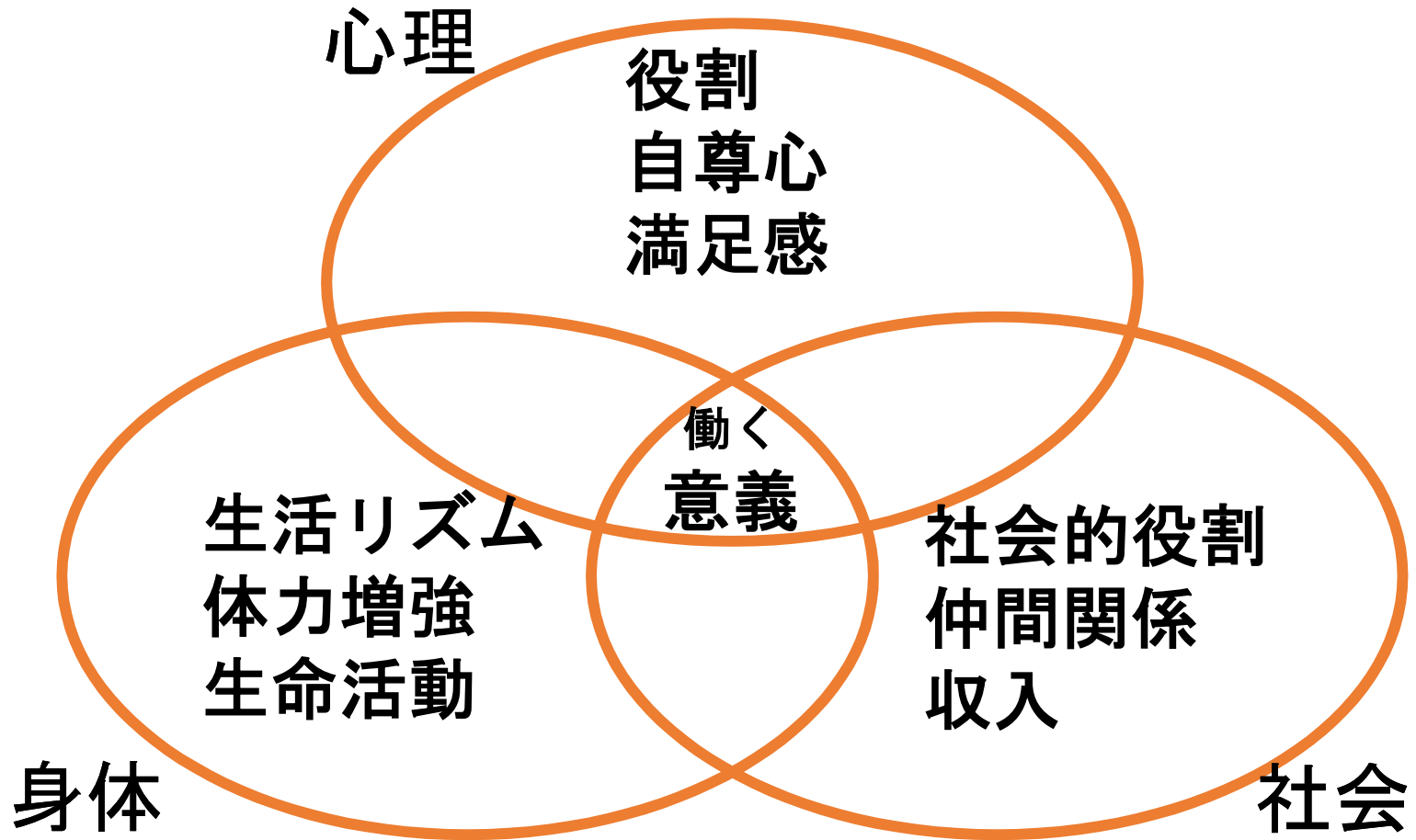


医師
解剖学者
薬学者
哲学者

OSWALD BASTIN

(ガレノス, 西暦129生)

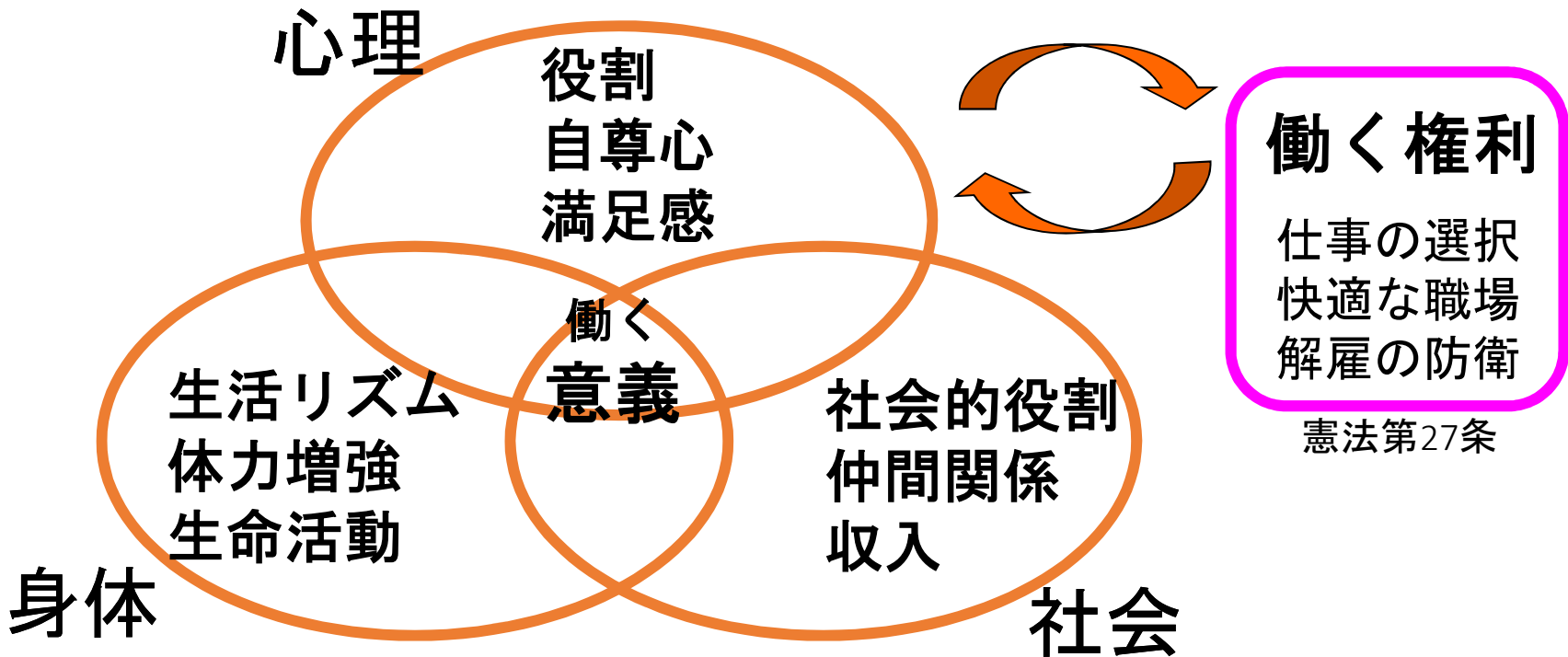
働くこと



働くこと

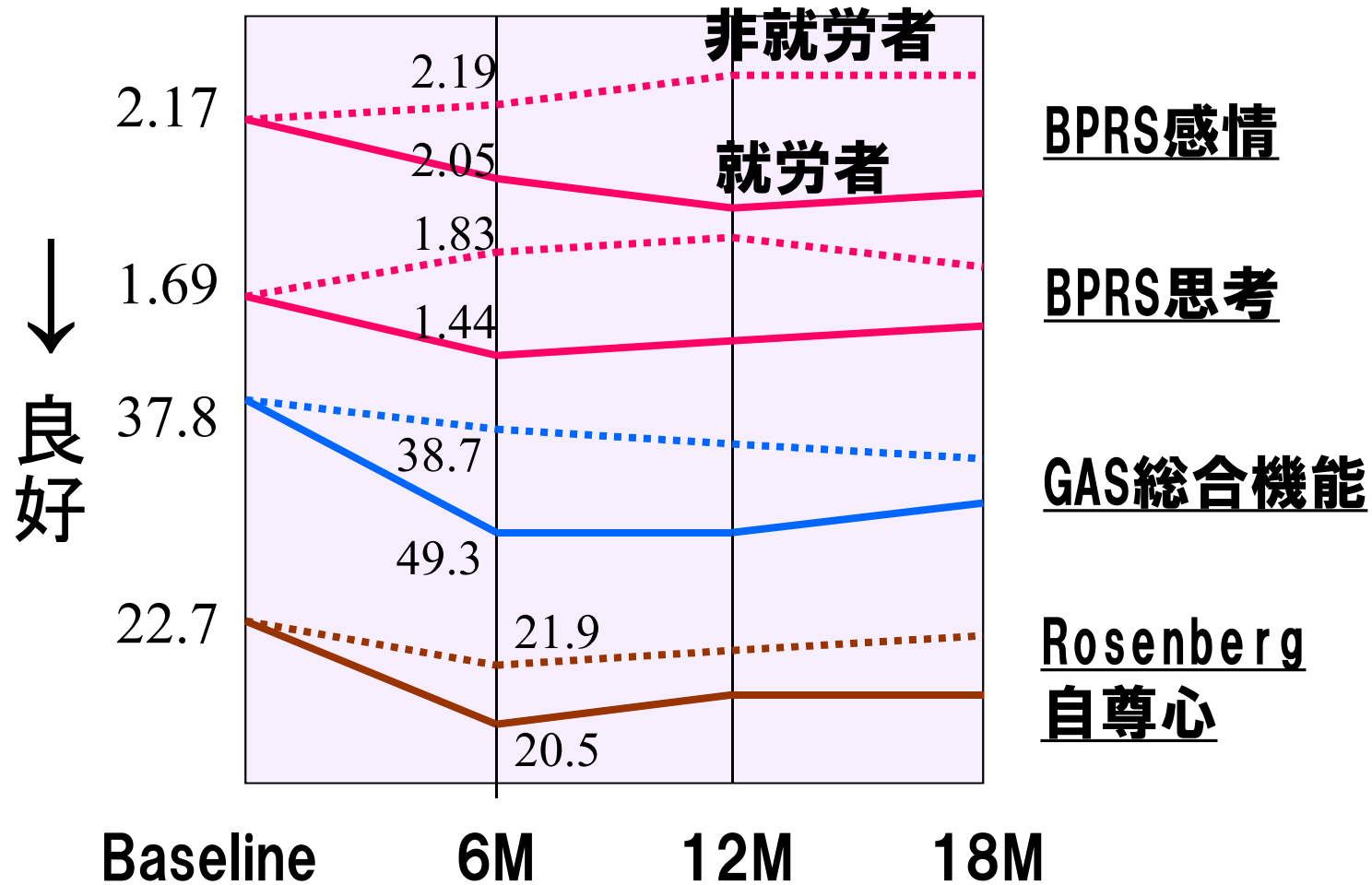
Work is a nature's physician.

働くことは自然の医師なり(ガレノス, 西暦129生)



障害が重い、軽いに関係なく、働く機会を

就労後の症状・機能変化



Muser,KT et al,1997

Work is good therapy!

働きたいと思う障害をもつ人について
今一度確認しておきたいこと

(参照 中井久夫 働く患者 1980)

1. 患者の権利と義務

・「労働の免除」と「休息」の権利

外科疾患(交通事故外傷、手術後)、感染症、脳梗塞、心疾患、、、そして精神障害、、、これらの例をあげれば、まずは「労働の免除」と「休息」の権利が保障されていることが大事であることがわかる。

・「治ろうとする意志を持つ」の義務

患者さんは、「眠れない、食べる気がしない、痛い、ただならない雰囲気がある、頭が忙しい、ふいふいする、、、」などの病感はある。したがって誰よりも治りたいと思っている。

2. 「働くこと」あるいはその促しは、治療的でないときがある

- ・「働くこと」≠「治ること」

働けないことで慢性のおとしめを受けると感じることもある。その結果、傷つけられた自尊心回復を目指して、無理して働こうとしてしまう。

- ・「治療という大仕事をしている」という事実

- ・「働くこと」<「治ること」<「生きていくこと」

- ・シックロール(休むことが仕事)の保障のもとで、「働くこと」が健康化につながるときに、働く意味がある。

3. 一般に人は何のために働くのか？

- 金銭取得一欲望充足、買い物、消費活動、経済活動
- 社会への安全通行証
- 自尊心（自尊心低下の程度の減少）
→自尊心は「治療という大仕事」におく
- 自己価値感、自己効力感
- 身体感覚的な機能快
- コミュニカティブな価値（生き生きとした対人関係）
- 休息を引き立たせ、深いものにする
- 人生のメリハリ
- 対人関係体験の1つの基盤

4. 働く人としての患者

働く人としての患者さんは、休息が苦手な人が多い。無駄口・世間話をしながらの休息は苦手である。

過度に動機づけられた働き方、すなわち、背水の陣で、できるだけ早く、鉄砲登りのような働き方は心身破壊的である。

一方、ボチボチは心身保護的。踊り場、ベンチ、景色など。時には避難小屋・休憩所を利用すること。



背水の陣、できるだけ早く、鉄砲登り、
無理した頑張りは、心身破壊的である



「ぼちぼち」は、心身保護的である



5. 働く患者の前提

コミュニカティブであること

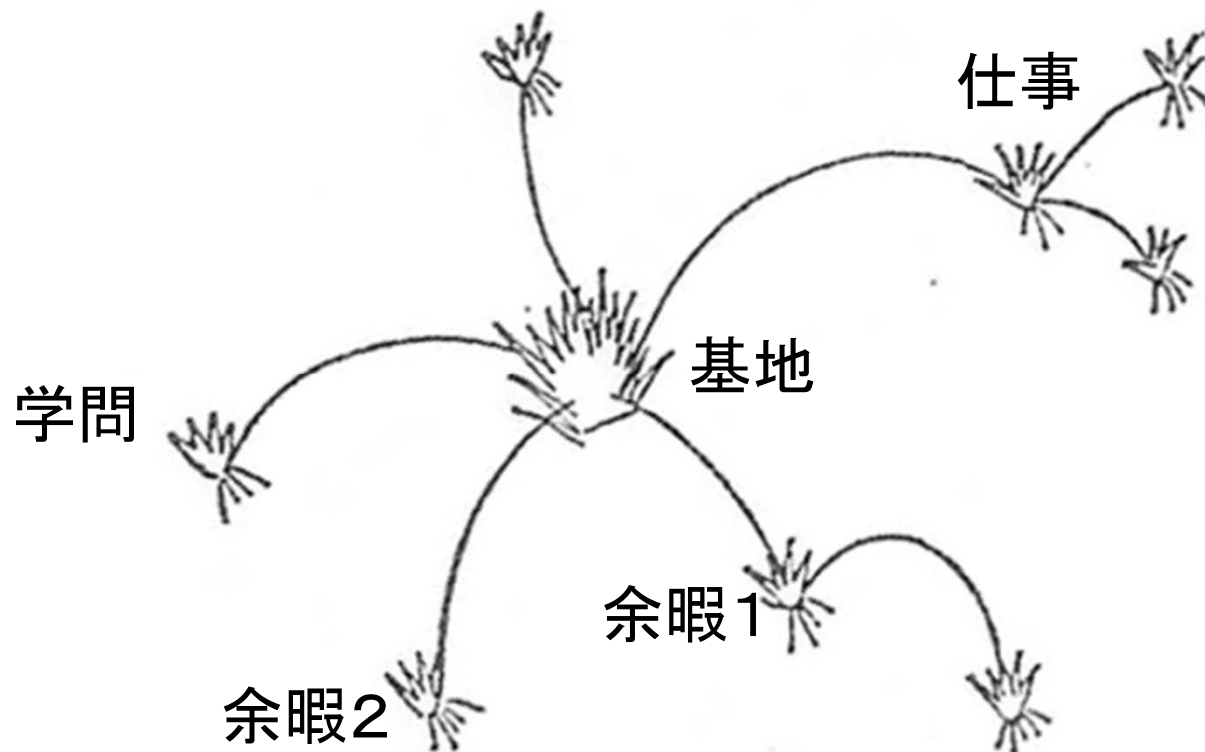
人に頼る、人に依存できる、援助希求行動をとることができる。

仲間、ピアがいる。

愚痴がこぼせる。

嵐の日にひきこもり・閉じこもりできる ⇒ コミュニカティブである

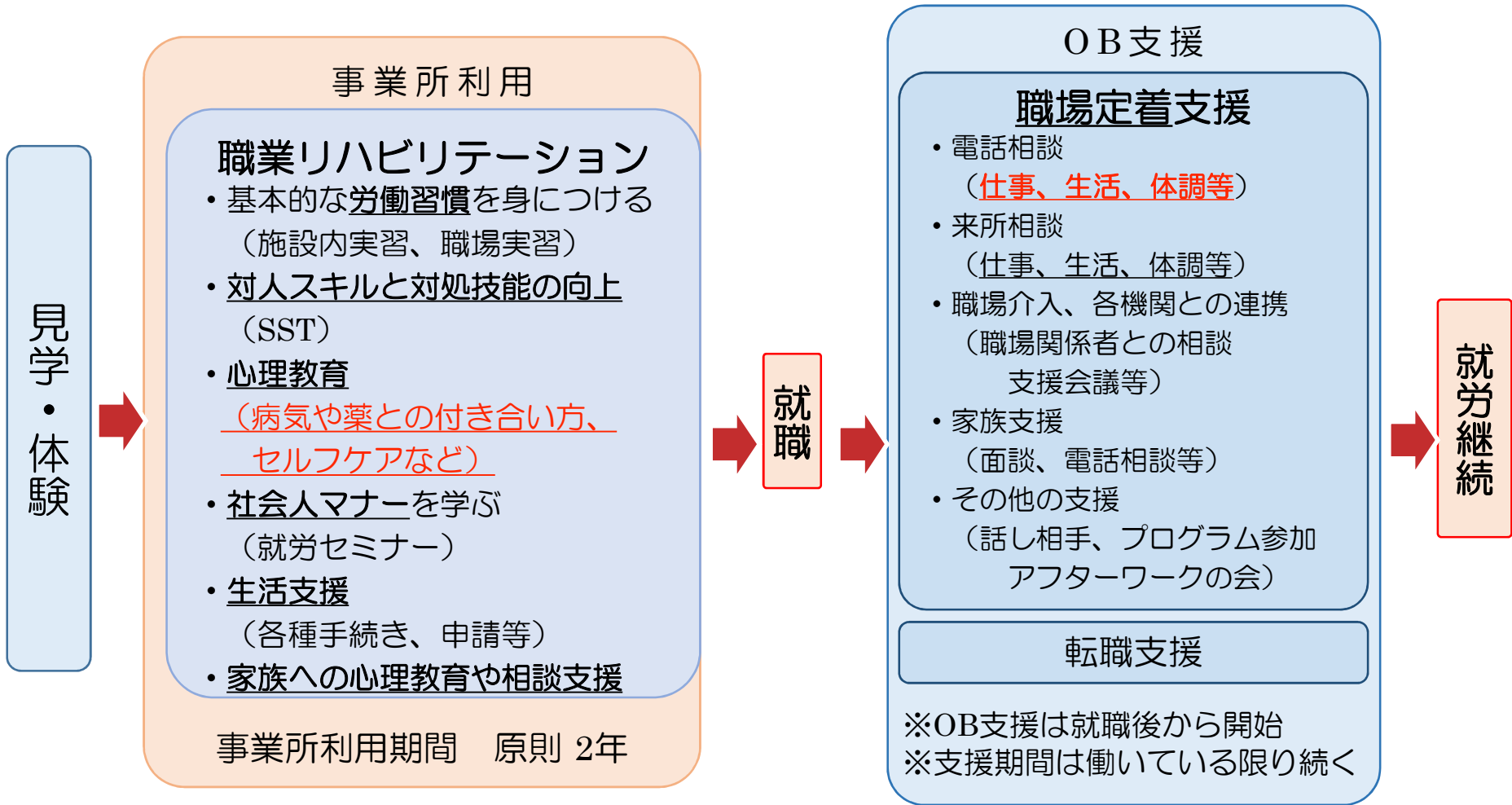
6. オリヅラン型の生活基盤の拡大



(参照 中井久夫 世に棲む患者 1980)

就劳支援

就労支援サービス

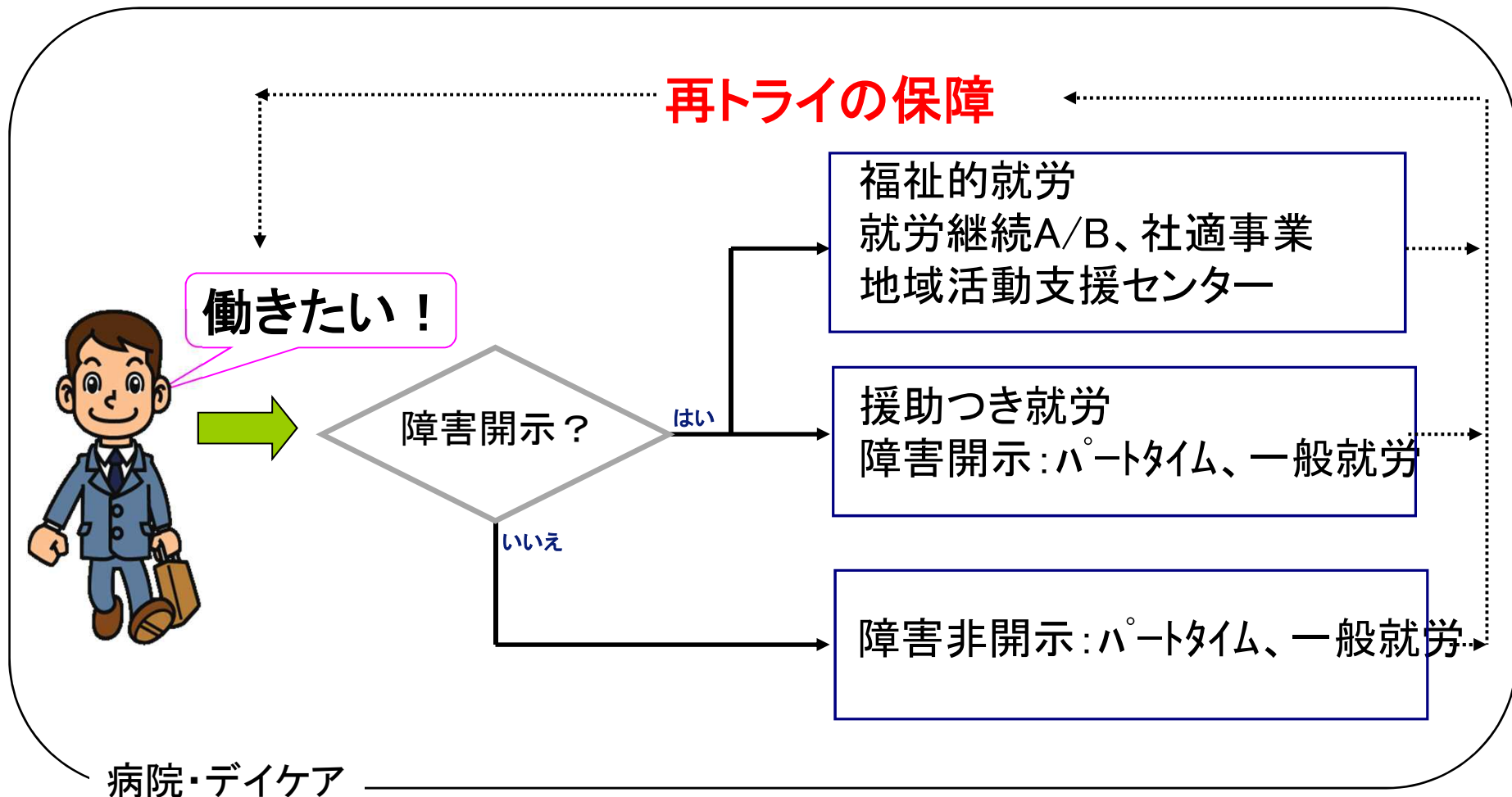


連携機関

障害者職業センター、ハローワーク、医療機関、デイケア、就業・生活支援センター等

(就労移行支援事業(創)シー・エー・シー資料から引用)

病院・デイケアでの就労支援

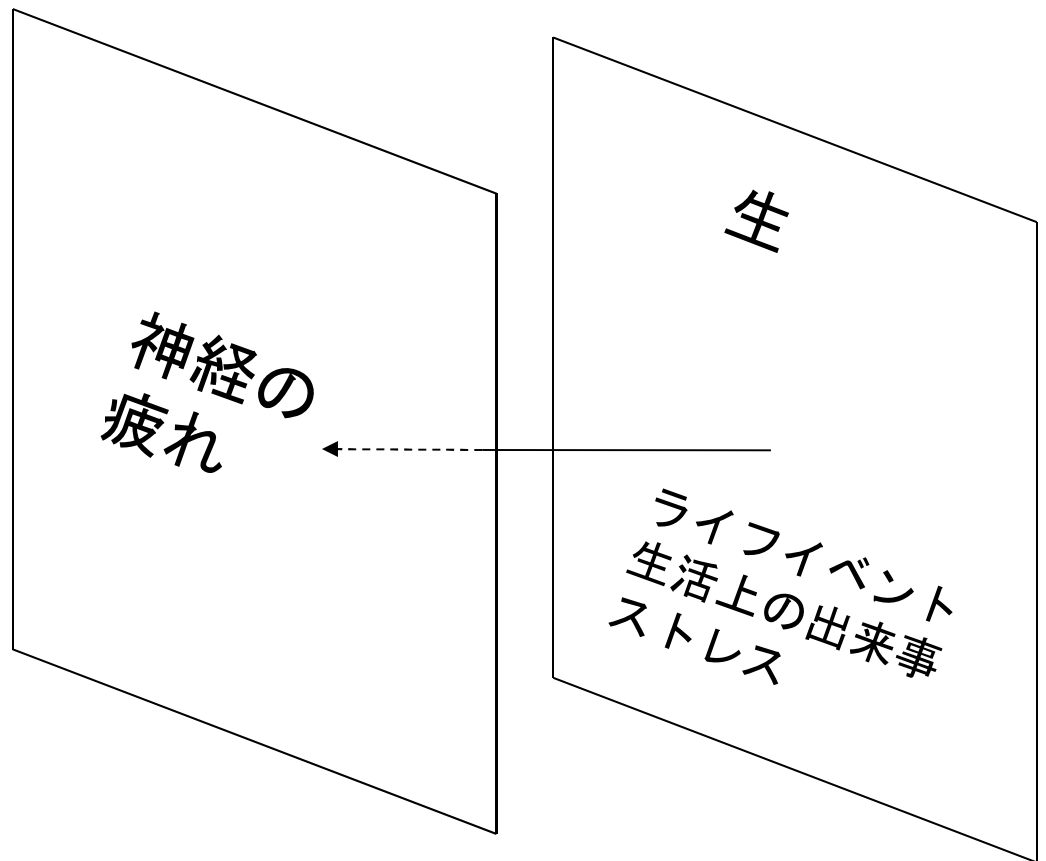


認知の歪み

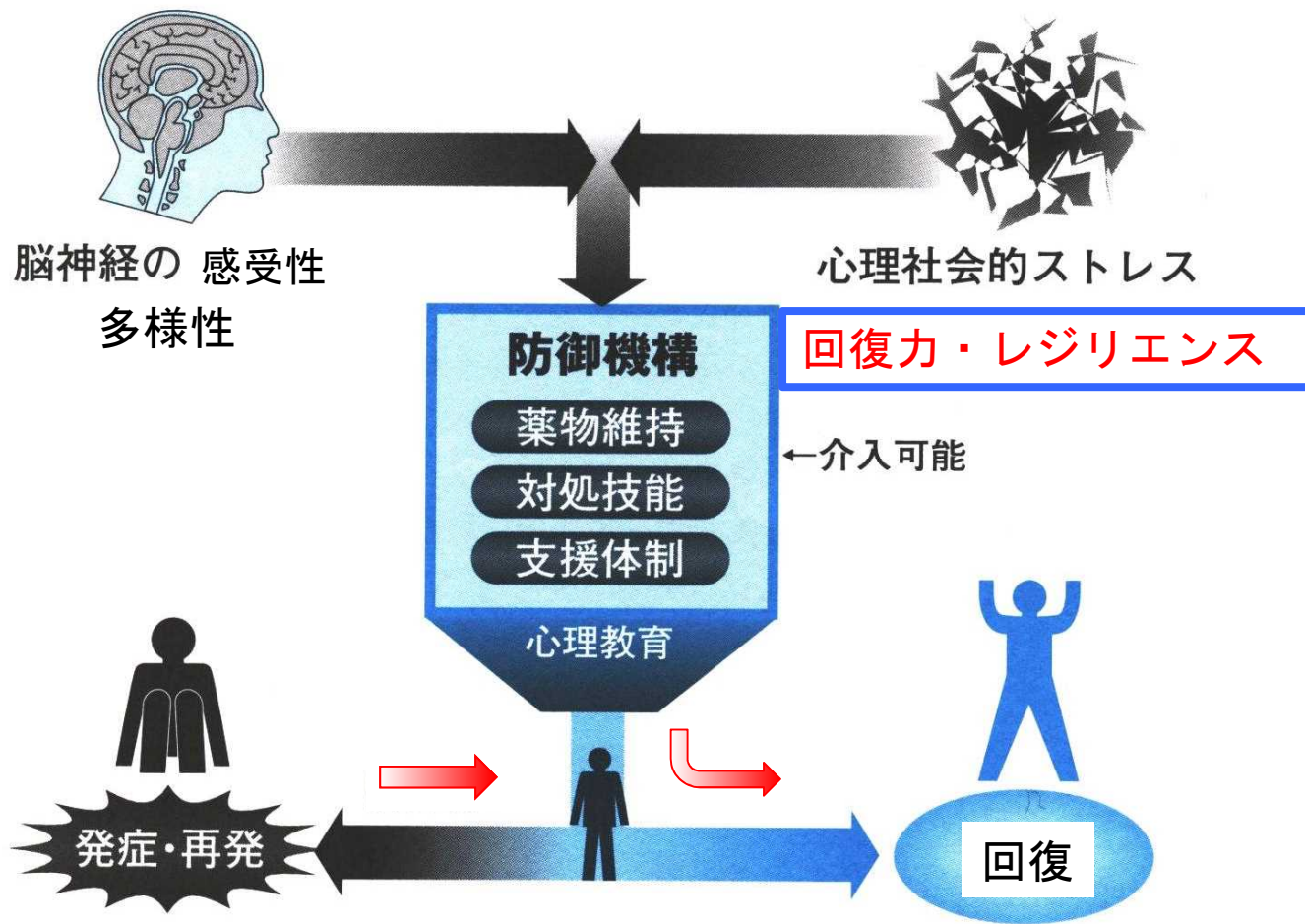
心の柔軟性がなくなる
悲観的になり、悪いことばかり目につく
ただひとつの見方や考え
方にとらわれる

自律神経症状

不眠・頭痛・めまい・肩こり・つかえ・胸部圧迫感・喘息・動悸・食欲低下・胸やけ・過食・下痢・便秘・腹痛・頻尿・生理不順・多汗・肌荒れ・



回復力・自然治癒力



(野中猛2003より、改変)

生き活きと生きる

薬物療法

薬剤の性質を理解して適切に

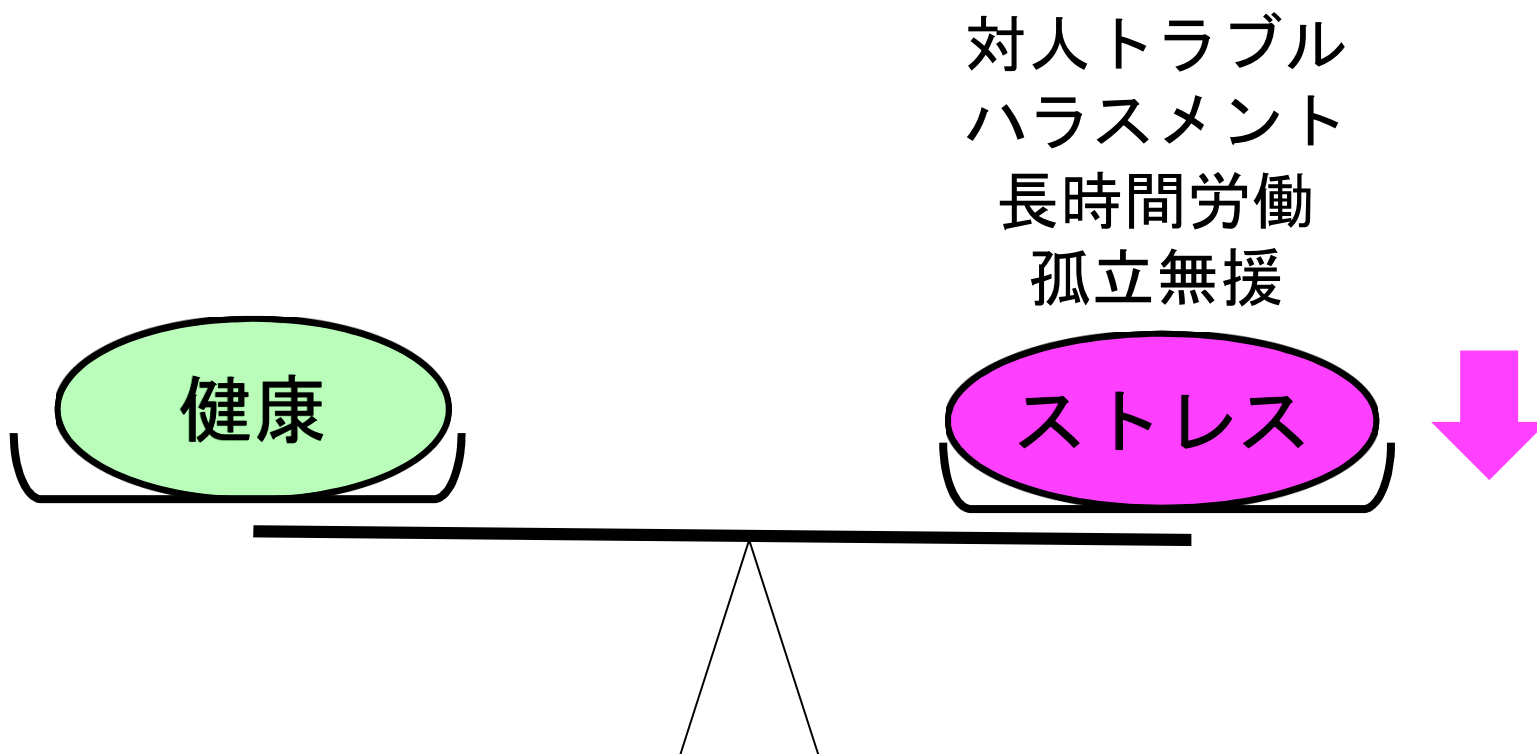
脳神経伝達に対する
向精神薬の効果
(主作用)

身体に現れる不快な効果
(副作用)

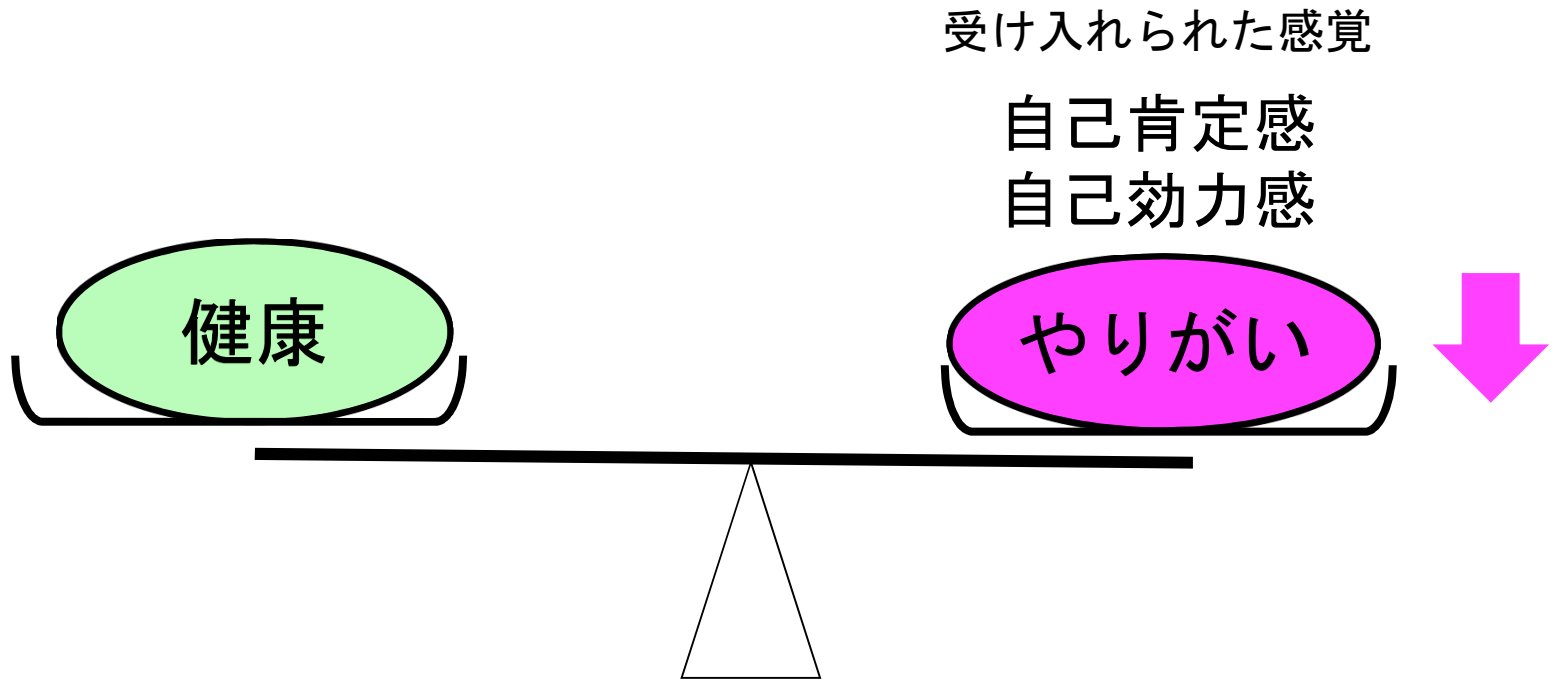


仕事と健康

仕事ストレスは健康に良くない



仕事のやりがい？



仕事ストレスだけでなく、やりがいがあるときも、
休息とコミュニケーションを大事に

生活を俯瞰する

生活という視点から俯瞰すると 仕事は生活行為の1つ

生活は 生活行為の連続



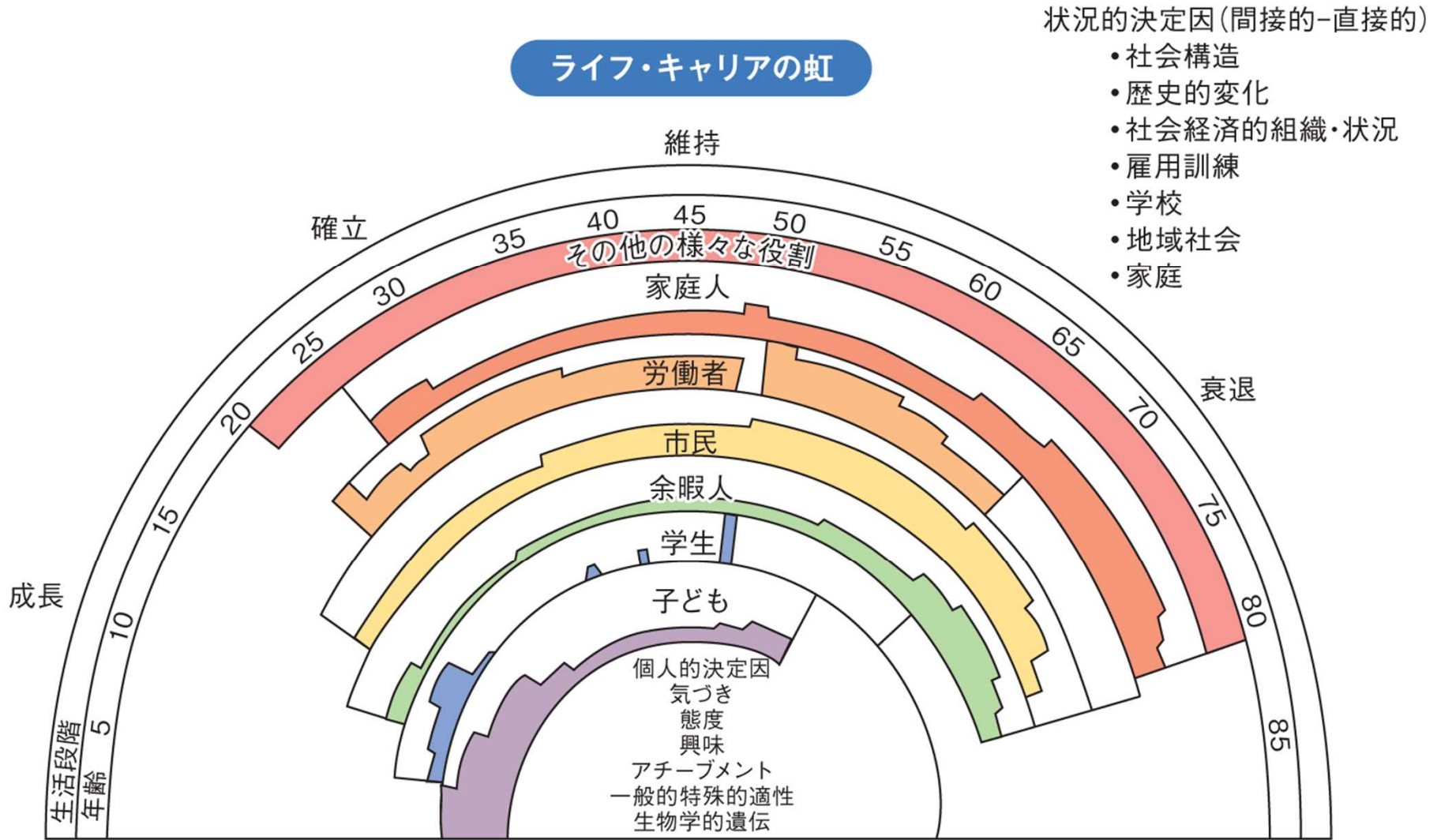
(日本作業療法士協会より)

本人にとって価値があり、満足感がある
生活行為はQOLの向上につながる

(Mona et al,2007)

仕事はライフキャリアの1つ

ライフ・キャリアの虹



ある男性のライフキャリア。D. E. スーパーによるライフキャリアの概念図化。

働くことの医学的な意味について

1. 働くことの意義、働く権利
一障害が重い、軽いに関係なく、働く機会を
2. 働く患者・世に棲む患者について
3. 就労支援の実際
4. 仕事のやりがい/ストレスから健康問題が生じないこと
5. 「働くこと」は大事な生活行為、大事なライフキャリア

「働くこと」が健康と幸せにつながるように。