

in 旭山病院

依存症の作業療法

Occupational Therapy for Addiction
in Asahiya Hospital

医療法人 北仁会

旭山病院

北海道・札幌市指定依存症治療拠点機関

精神科作業療法とは...

精神科作業療法とは、対象者が希望する生活ができるようになるために

- ① 心身機能の回復
 - ② ストレス発散や気分転換
 - ③ 対人関係能力、ストレス対処能力の向上
 - ④ 自分の傾向や感情との付き合い方を知ること
- などを目的に行われるリハビリテーションの1つです



依存症とそのリハビリテーション

依存症とは、アルコールや薬物、ギャンブルなどを繰り返し行うことで、身体や心に必要不可欠なものになり、結果として周囲や自分自身を傷つけ、社会生活が困難になってしまう病気です。その種類には、物質依存(アルコールや薬物など)と行為依存(ギャンブル、ゲーム、買い物など)があります。

ただ好きで行うのではなく、ストレスや心の痛みの対処として使うため、止めることは簡単ではありません。さらに、繰り返されることで脳が変化し、量や頻度が増え、コントロールすることが難しくなります。そのため、気持ちで治せるわけではなく、生涯付き合い、適切な治療を受ける必要のある慢性の病気です。

依存症には下記の目的に沿ってリハビリテーションを行います

- ・ 依存物質や行為から離れ、身体や頭を健康にする
- ・ 新しい、安全な生活習慣を作る
- ・ 自分を大切にできるようにセルフケアを整える
- ・ ストレス対処、感情コントロールを身につける
- ・ コミュニケーションの練習をし、対人関係を改善する
- ・ 回復に向かう人や場所のつながりを作る



プログラム

< 入院プログラム (ARP) の例 >

	月	火	水	木	金
午前		フレッシュ ミーティング	ビギナー ミーティング	スポーツ	創作
午後	学習会	スポーツ	TALK	SST / アンガー マネジメント	高齢者グループ

< 外来プログラム (デイケア) の例 >

	月	火	水	木	金
午前	健康くらぶ ミーティング 軽作業	マイスペース スポーツ	将棋・ゲーム ミーティング	ミーティング 体力作り	脳トレ グループワーク
午後	カラオケ スポーツ	お茶会 認知リハ	リラクゼーション パソコン 就労G	マイスペース マトリックス	プレイタイム ゆったり AGG

これらを通じて

知る・考える

知識をつけることで、なぜ依存物質や行為が必要だったかを考えます。そこから、地域での安全な生活習慣を作ります。対処やスキルを身につけながら希望する生活への準備をします。



話す・聴く

自分の話をしたり、他者の体験をそのまま聴く練習をします。共感したり、正直に話せる経験が、仲間を作り、新しい生活を作る基盤となります。



感じる・気づく

作業や対人関係の中で、自分の感情や思いに気づくことができます。それらを依存物質や行為なしに表現、発散できるように練習し、コントロールできるようになることを目指します。



体験する・身につける

様々な体験を通じて、今の状態を再認識します。対人関係や体力面などの課題に分けて必要なスキルを得たり、心身を回復に向けて整えていきます。



料理

集団で話し合い、協力しながら料理を作ります。作る過程で様々な脳機能を用い、その中で生まれるコミュニケーションがそれを強化します。また、満腹にすることで欲求を抑えることや生きるエネルギーにもつながります。



創作

革細工、陶芸、ペーパークラフト、塗り絵や間違い探しなどを行います。集中力や手先を利用することで脳機能も用います。また、気持ちに気づいたり、作品を通じて表現する機会にもなります。



表現・発散

スポーツ・ 健康くらぶ・体力作り

エアロバイク、ルームランナーなどの運動から、体操や卓球、ミニバレーなど集団で行うものまであります。自分の身体について知りながら、今後に向けて体力をつけたり、健康的に発散することなどを行います。



心身づくり

レク

依存症になると、脳が楽しむことが難しくなります。集団でゲームやカラオケなどを行うことを通じて、楽しい感覚を取り戻します。その中で、新しい一歩を踏み出すためのエネルギーを作っていきます。



リラクゼーション

ストレッチやヨガなどを通して、自分の身体感覚を取り戻します。依存物質や行為で大切にしていなかった身体が動かす中でどう変化していくのかを知ります。そして、内省し、自分の感情や思いに気づく機会にもなります。



作業療 関わるプ とその

法士が プログラム 内容

グループワーク

SSTやアンガーマネジメント、依存症について資料を用いて考えることなどを行います。自分の感情や対人関係の傾向などについて振り返り、必要なスキルをつけながら自身や他者との付き合い方を学びます。



集団精神療法
スキルの習得

役割・就労
に向けて

就労グループ

働くことについて話し合ったり、働く中で必要なスキルを練習したりします。また、作業所の見学や面接の段取りなどを一緒に行ったりもします。



マトリックス・AGG

マトリックスは薬物依存症、AGGはギャンブル依存症の方が対象のプログラムです。同じ悩みや苦勞を抱える仲間の中で体験を共有したり、止め続ける方法を考えるつながりを作る場として利用できます。



認知リハ

依存物質や行為で低下した脳機能を働かせます。集団で取り組むことで楽しさを感じながら効果的に行うことができます。継続することで、できるようになっていく過程も感じる事ができ、自信にもつながります。



喫茶

院内で定期的に関く喫茶店での業務を担当します。喫茶店で行われる企画を考えたり、実際に店員として役割を担いながら仲間と協力して仕事を行うことで、働く力を身に着けます。



入院リハビリテーション (ARP)

離脱早期



離脱後期

患者さんの流れ

離脱症状を見ながら、身体の調子を整えることを最優先に休息を取ります。離脱症状がある程度おさまりしだい、ARPに参加します。

ARPに継続参加をしながら、生活リズムをしっかりと作ります。入院前の生活を振り返りながら課題を整理します。

リハビリテーションの流れ



学習会

知識をつける

入院前の自分とすり合わせる

行動へとつなげる

ミーティング

入院前を振り返る

自分について話す

体験を聞く

課題の整理



スポーツ

身体感覚

自分の現状を知る

気分転換・発散

創作

休息の場として

自分の現状を知る

感情に気付く

SST・アンガーマネジメント

自分の課題に気付く

課題の整理

作業療法士の関わり

本人と会い、入院前の状況を確認します。リハビリテーションの説明をしつつ、今回の入院で取り組む課題を共有します。



ARP参加の様子と合わせて生活リズムと心身の回復状況を確認します。自分の状態や気持ちに気付けるような声かけを意識し、課題を整理します。



回復期



社会復帰準備期

課題を実際に対処したり、必要なスキルを身に着けたりします。その中で自分の感情の変化やストレス対処などを見つめ直します。

退院後に向けた具体的な生活を計画します。残った課題を退院後のリハビリテーションとして継続して行います。



デイケア試験通所 地域での課題の整理

自分の中で知識を整理する その都度、体験と知識をすり合わせる

課題に取り組む 課題を振り返る

作業を介した対人交流 体力面の回復 健康的な生活の構成要素

作業を介した対人交流 脳機能の回復 表現する場 健康的な生活の構成要素

課題への対処を考える 表現・対処する 自分と付き合えるようになる

外出泊や日常生活場面などを通して、感情や対人関係などの課題と一緒に取り組みます。その中での気づきの表現や自分でできる対処を促します。



しらふの自分と付き合いながら、退院後に続く課題を整理します。退院後の生活に合わせた支援を検討し、地域生活の準備をします。



外来リハビリテーション（デイケア）

リハビリ初期



リハビリ中期



患者さんの流れ

依存物質・行為のない生活を安定させます。欲求や課題に気づき、言葉にできることが重要となります。

対人関係を含めた自分の生きづらさに対処できるスキルを身につけます。自身の感情とも付き合えるようにしていきます。

リハビリテーションの流れ

生活の安定

定期的な通所

自助グループを含めた新しい生活基盤づくり



対人関係の再獲得

コミュニケーションの練習

小集団で



役割の獲得と行動拡大

作業療法士（デイケアスタッフ）の関わり

毎日の生活リズムを意識し、保清や対人関係、行動面での変化を見守ります。地域生活の中で自分を大事にすることを優先してもらいます。



依存物質や行為が必要になった背景にある課題に取り組みます。実際の場面で気づき、対処することを大事にしてもらいます。



リハビリ後期



社会復帰期

対人関係、行動範囲を広げながら、自分自身の変化に気づき、こまめにメンテナンスをする習慣を身につけます。

デイケアを卒業し、次のステップへと進みます。必要に応じて、頻度を減らした利用や外来時の相談も可能です。

食事・睡眠が安定する

HALTを避ける

変化に応じた対処をこまめに取りれる

感情との付き合い方

ストレス対処

自分なりのコミュニケーションの獲得

デイケア内で役割を担う

仕事・作業所などデイケアの外に広げていく

行動範囲を広げる中で起こる自分の変化に気づき、欲求や対処とつなげます。自助グループなど、変化しても変えないことを大事にします。



基本的には相談のみで自分のことは自分で決めてもらいます。生活で生じる変化の中で必要に応じてデイケアの再利用も検討します。



その他のリハビリテーション

病院以外でもリハビリテーションを行う場があります。

まずは自助グループや中間施設と呼ばれる当事者主体の場です。

依存症からの回復に当事者とのつながりは非常に重要です。

もう一つはご家族や周囲の人のためのリハビリテーションの場です。

家族は抱え込んで孤立することが多いですが、家族自体が回復することが当事者の回復にも影響を与えることが分かっています。



自助グループと中間施設

依存症からの回復には支えになる足がかりを作ることが大切になります。それは回復の過程の中で多くの課題に直面するためです。地域での足がかりの1つが自助グループや中間施設と呼ばれるところで、似たような体験や立場の仲間に出会えます。交流しながら助け合うことで、課題を乗り越える糧になります。



< 自助グループ >

集団で行われるミーティングです。本を元にしたものから、言いつばなし聞きつばなしのものまで様々な形があります。話の中で情報や知識を得ることもでき、自分の回復のヒントがもらえる場です。

< 中間施設 >

生活全体を1から立て直したい時は施設へ入所し、回復プログラムを受けることができます。当事者同士の共同生活を通じて、回復と成長を目指し、新しい生活を構築していきます。



家族のリハビリテーション

< 家族ができること >

< 相談する・つながる >

一人で問題を抱えやすいご家族が多くいらっしゃいます。まずは支援の場につながり、相談できることが大切です。



< 知る・学ぶ >

依存症者と付き合うためには知識も大切です。知ることで自分自身が対応を工夫できたり、楽になることもあります。

< 支え合う >

家族会や自助グループで、同じ立場の仲間と支え合える場を作ることができます。息抜きや発散、相談できる場所になります。

これらを通して

家族が

- ・ 当事者と離れて、自分の時間を作る
- ・ つながる場を持ち、一人で抱え込まなくて良いと思える
- ・ 自分の生活を第一に考え、大事にできるようになる
- ・ 当事者との関わりに工夫や余裕ができる
- ・ 自分のことをケアする時間を持つ

ことが目標となります

おわりに...

医療や福祉の現場で仕事をしているみなさんは、“依存症”と診断されていない方の中にも依存の問題が隠れているのでは、と感じることがあるかもしれません。その時多くの方はどうしたらよいか迷うでしょう。「専門機関に紹介した方がいいかな。でも何て言おう」「近くで依存症を見てくれるところが分からないな」「依存症ではないかもしれないし、まずは様子を見てみようかな...」などと考えるでしょうか。

依存症になるまでには長い期間がかかっているので、回復にも時間がかかります。治療は、薬物療法、リハビリテーションなどを組み合わせて行うこと、多職種が連携して関わるのが大切です。

回復の道筋はいろいろありますが、大切なのは一人ではなく人とつながっていることです。私たちも同じように一人で頑張らずに誰かに相談しながら勧めていくことができるとよいなと思います。

依存症の作業療法

Occupational Therapy for Addiction

2020年9月14日 初版第1刷発行

著者 宮田友樹 山下聖子

発行者 山家研司

発行所 依存症治療拠点機関 医療法人北仁会旭山病院
〒064-0946 北海道札幌市中央区双子山4丁目3-33
TEL : 011-641-7755 (代表)