

うつ病など精神疾患が原因の休職者へ復職時に必要な1日の活動量の検証 ～歩数と朝のオンラインフィットネス参加状況に着目して～

伊藤美幸¹, 吉野聡², 齋藤真理子², 中山莉緒³

株式会社mimococo¹, ゲートウェイコンサルティング株式会社², 慶應義塾大学³

Mimococo

はじめに

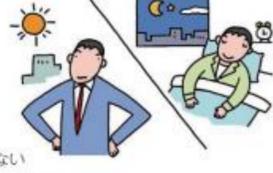
- ✓ うつ病は再発リスクが高く、復職支援が重要である。うつ病が原因で休職し、その後復職した人の約47%が再発を経験。再発後の休職期間は初回の休職期間よりも長くなる傾向がある(横山, 2016)。
- ✓ 職場復職支援プランへの作成移行の基準にも運動や体を動かすことに関連した項目が見受けられる。

● 職場復帰可否の判断基準 ●

職場復帰可否については、個々のケースに応じて総合的な判断が必要です。労働者の業務遂行能力が完全に改善していないことも考慮し、職場の受け入れ制度や態勢と組み合わせながら判断しなければなりません。なお、判断基準の例を下記に示しますので参考としてください。

<判断基準の例>

- 労働者が十分な意欲を示している
- 通勤時間帯に一人で安全に通勤ができる
- 決まった勤務日、時間に就労が継続して可能である
- 業務に必要な作業ができる
- 作業による疲労が翌日までに十分回復する
- 適切な睡眠覚醒リズムが整っている、昼間に眠気がない
- 業務遂行に必要な注意力・集中力が回復している など



- ✓ しかし、産業医や主治医がうつ病による休職者に推奨すべき1日の活動量、特に歩数に関するガイドラインは確立されていない。
- ✓ 体力が低下している可能性が高い休職者に対して、「健康日本21」の指標を適用することは適切ではないと考えられる(厚生労働省, 2024)。

➤ オンラインフィットネスを通じて復職支援における活動量や生活リズムの確立状況を明らかにすることを目的とした。

方法

対象者:

うつ病等の精神障害を理由に職場を休職している労働者のうち、参加許可が得られた者21～54歳(38.5±9.3歳)計13名(男性4名/女性9名)。またオンライン環境(zoom)での運動を問題なく実施できる者。

評価項目:

以下の4つの項目を評価項目とした。

- ① POMS2 (Profile of Mood States 2nd Edition) / 成人用・短縮版
- ② オンラインフィットネス参加頻度
生活リズムの確立度を評価するための指標とした。
- ③ 歩数記録
対象者の日常における身体活動量を定量的に評価した。
- ④ オンライン面談
対象者のプログラム参加に伴う変化や復職に向けた準備状況を評価するための定性的データとして活用した。

【オンラインフィットネスの流れ】

8:30	事前に登録された公式LINEを通じて、当日使用するzoom URLを配信。
9:00	zoomセッションを開始。
9:00	音声および映像の確認、受講者にカーテンを開けるよう促す。
～9:05	開始直前には日付および当日のテーマの確認、意識付け。
9:05	1. 体チェック: 首や腕、体幹部のひねり動作を含む2～3種類の動作確認。
～9:20	2. メインの運動: セルフマッサージ、ダイナミックストレッチなど。
	3. 体チェック: メイン運動前と同様の動作確認を行い、動きの変化を評価。
	4. チャット欄へネクストアクションの入力。

【デモレッスン】



※対象者を募集する際のチラシにも掲載
※音声あり

結果・考察

- ✓ 対象者13名のうち、7名(男性2名、女性5名)が期間内に復職を達成。

【復職群】

参加率
開始1ヶ月間or前半の参加率
82.1% → 復職1ヶ月前or後半の参加率
83.3%

- ✓ 復職群の中でも2ヶ月未満で復職した者は前後半ともに95%以上を維持していた。

➤ 参加率は復職群は復職前に向上し、非復職群は期間内に低下した。

【非復職群】

参加率
開始1ヶ月間の参加率
82.8% → 終了前1ヶ月間の参加率
62.6%

- ✓ 開始時よりも終了前の方が低く、尻すぼみようになった。

歩数

開始1ヶ月間or前半の歩数
5,708 歩 → 復職1ヶ月前or後半の歩数
4,995 歩

➤ 復職群は復職前にわずかに減少していた。

開始1ヶ月間の歩数

3,372 歩

終了前1ヶ月間の歩数

4,342 歩

POMS2

- ✓ 「活気-活力」「友好」の尺度はポジティブな気分状態を示すため、数値が高いほど肯定的な状態を示す。
- ✓ 上記2つとも肯定的な変化がより顕著に示された。

➤ 復職群はPOMS2の肯定的な変化が顕著だった。

- ✓ 「友好」のスコアが悪化。

面談結果

分類 (件数)	主な記述 (一部抜粋)
参加のきっかけ	朝のルーティン、活動量を増やすきっかけがほしかった 自分1人で運動をするよりも、参加型で運動ができるほうがよい ストレッチは気持ち良い
参加後一ヶ月後の運動に対する感想	肩甲骨まわりの動きがよくなり、腕が後方へ行くようになった 生活リズムもメリハリが付き、朝体を動かすと目が覚める 程よい運動を教えてもらって、汗をかいてちょうど良い運動だった
オンラインフィットネスの構成に関する意見	他の活動がない分、曜日感覚がつかのよい 体チェックのおかげか、体の調子の良し悪しがわかるようになった 参加できた日は他にも何かやってみようという意欲が湧く

- ✓ 肯定的な感想が多かった。
- ✓ 対象者は運動前後や継続して参加することで、運動による体の変化を体感できた。



【主治医の所見】

- ✓ 患者の病状の予定的確な把握が可能となった。
- ✓ 自分で自らの精神障害を克服している感覚の醸成につながった。
- ✓ マインドフルネスや認知行動療法などの心理的技法との親和性も示唆された。

考察

- ✓ 復職前は働く時に近い生活ができているかが重要になってくるため、デスクワーク等で座位時間が長くなり、活動量が落ちた可能性がある。
- ✓ 復職に向けて心身の調子を整えていく優先順位としては、まずは生活リズムを整えることに注力し、睡眠のリズムを整えて回復しやすい体づくりをする。その後、復職前の歩数減を考慮し日々の歩数を増やしていく、という順番で実施すると無理なく復職しやすいと考えられる。
- ✓ 厚生労働省(2024)が目標とする1日8,000歩と比較し、開始前の段階で両群ともに約2,300～4,500歩の差があった。運動習慣がある者は本研究に参加せずとも自ら運動を取り入れることができるが、本研究の対象者はもともと運動習慣がない者が興味を持ち、参加対象になっていた可能性が高い。これらは本研究の対象者の特徴として考えられ、参加時の運動量が低い場合や運動に対して苦手意識がある場合でも、オンラインフィットネスに参加することで復職に向けた生活リズムや体力作りにつながる可能性がある。

結論

- オンラインフィットネスがうつ病による休職者の復職支援に有効である可能性を示唆した。
- 特に朝の運動は生活リズムの確立や心理的改善に貢献し、参加率が復職可能性の評価に役立つことが確認された。