

## さくらクリニック平成20年度の活動報告

齊藤 千恵子 東 奈緒子

医療法人 桐葉会 さくらクリニック

### I. はじめに

さくらクリニックは、平成20年6月1日に、貝塚市畠中に、うつ病とストレス障害を中心とした診療内科・精神科クリニックとして、医療法人桐葉会の医療機関の1つとして、南良武理事長の構想のもと、地域の方々の“こころの健康”を守るために良質の医療サービスを提供するという使命をもって開院した。さくらクリニック開院以前から、近畿大学臨床心理センター長の人見一彦先生には多大な支援を受け感謝している。

クリニックの業務は1階部分の外来診療部門と2階部分のデイケア部門に分かれていて、それぞれ連携をとって、保険診療での医療サービスを行っている。診療部門では、初診や再診の薬物療法や精神療法に加えて、「認知行動療法」を用いたデイケアを提供し、診療部門を通してデイケアの指示を行っている。外来受付では、初診や再診の患者様のプライバシーの保護のためや、待ち時間短縮のため、基本的には本人や家族や医療機関からの電話やファックスによる完全予約制をとっている。外来受診をした方で、特に職場復帰を希望している方は、復職支援プログラムを利用できるシステムとなっており、希望の方にはデイケアの見学や体験も随時案内している。基本方針やリワーク・プログラム（復職支援専門デイケア）や「認知行動療法」(Cognitive Behavioral Therapy CBT) をとりいれたうつ病のデイケアのプログラムについては、以下で説明する。

### II. 基本方針

- 1 “こころの健康”を大切にし、心温まるサービスを実施します。
- 2 利用者様のプライバシーを守り、癒しの空間を提供します。
- 3 専門家によるチーム医療をおこない、最高の質を追求します。

### III. さくらクリニックの特徴

1. リワーク・プログラム（復職支援専門デイケア）を提供している。

うつ病など、心の病で休職している方を対象に職場復帰を目指したプログラムである。今の自分の気分について把握できること、マイナス思考を前向きに修正できること、楽しい体

験を共有できる人間関係を増やせることや自己主張でき、自分の長所がわかることなどを学ぶプログラムを提供している。うつ病など、心の病で休職中の方を対象に、医師や臨床心理士、看護師、薬剤師などの専門家が、デイケアの「復職支援専門プログラム」を通じて、職場復帰の支援をしている。

#### 復職支援プログラムの目的

1. 規則正しい生活スタイルの確立
2. 復職準備への援助
3. 同じ悩みをもつ仲間や、スタッフとの交流の場
4. 再発予防
5. 日中の居場所の提供

## 2. 「うつ病のデイケア」プログラムを実施している。

「うつ病のデイケア」とは、うつ病やストレス障害の方を対象とした「リハビリテーション治療」で、様々なプログラムに参加することで、心身の調子を整え、意欲の回復をめざした「こころのケア」を行っている。特に、うつ病の方には、「認知行動療法」を用いたプログラムは効果があり、症状の改善と再発の防止につながっている。

## 3. 「認知行動療法」(Cognitive Behavioral Therapy CBT)を提供している。

気分や思考の癖を把握し、プログラムを通じて考えや行動を修正することで、症状の改善をはかっていこうとするもので、うつ病には、特に効果があるとされている。

うつ病の方は、「ものごとを大げさに考えてしまう」「悪い面をみると、すべてを悪く考えてしまう」「自分の責任と思い込む」など、否定的な考え方に偏りがちだと言われている。また、うつ病がいったん良くなっても、本人の行動パターンが変わらないと、職場や家庭で以前と同じことを繰り返し、再びうつ状態に陥ってしまい、慢性化することがある。認知行動療法は、自分の気分の状態を把握し、思考のゆがみに気づくことで、気分（うつ気分や不安感）の改善を図り、前向きな思考や行動を日常生活の中で、自然に実践できるようにすることがねらいである。また、うつ病の再発防止にも効果があると言われている。

## 4. プライバシー保護のため、外来受診は基本的には完全予約制をとっている。

## 5. 働く方の利便性を考えた「診療時間」システムである。

平日は、夜8時まで診療している。(水曜日、土曜日は、夕方5時まで)

## その他：シンボルマークの由来



ハート形に人物の顔を重ねたシンボルマークは「さくらクリニック」の診療科目である「心療内科のデイケア、リワーク・プログラム、カウンセリング」を想起させ、「こころのケア」を大切に考える「さくらクリニック」の姿勢を表している。また、切り絵調のハート形の外形は、院内の各所にレイアウトされた画家「アンリ・マティス」の作品とイメージを共有している。さくら色の濃淡とも見えるシンボルマークの色使いは、院名（さくらクリニック）を視覚化したものである。さくら色は、やすらぎ・リラックス・健康・愛・開放感・幸福感を表すと言われ、心療内科にふさわしい色彩である。このシンボルマークは、「こころの健康」、「こころの開放」を象徴している。

## Ⅳ. 施設概要

さくらクリニックは、1 F のクリニック、2 F のデイケアセンターと 3 F の教育研修センター（カウンセリングについては、現在準備中）に分かれている。1 F のクリニックは、待合室 2、診察室 3、受付事務室 1 があり、2 F は、多目的なエリアにわかれたデイケアルーム 1 とスタッフルーム 1 がある。

## Ⅴ. さくらクリニックの診療の活動状況

うつ病やストレス関連疾患の方を対象に、1 階の外来診療を通して薬物療法に加え、「うつ病のデイケア」を実施している。外来の診療時間や担当医師を紹介する。

### 1. 診療科目

心療内科・内科・神経内科・神経科・精神科

### 2. 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:00～17:00	○	○	○	○	○	○
18:00～20:00	○	○		○	○	
働く方の利便性を考えて、平日は夜 8 時まで診療 (水曜日、土曜日は夕方 5 時まで)						

### 休診日

日曜・祝日 / お盆 / 年末年始

## 1F クリニック



総合受付と待合室1、2



マティス絵画（金魚）と待合室1



待合室2



マティス絵画（金魚）



診察室



診察室

## 2F デイケアセンター



さくらクッキングスタジオ

リワーク・プログラム  
(復職支援専門デイケア)

デイケアセンター

デイケア  
アクティビティ・エリア

## 3F カウンセリング室 / 教育研修センター



カウンセリング室 / 受付



カウンセリング室 / 待合室



カウンセリング室（家族）



カウンセリング室（個人）



教育研修センター



マティス絵画と待合スペース

### 3. 担当医師

#### 診療担当医

齊藤千恵子（院長） 小林 直人 鋳尾眞希子 村上雄一郎 土居亜紀子	診療時間	月	火	水	木	金	土
	9：00～12：00	齊藤	齊藤	土居	齊藤	齊藤	小林
	14：00～17：00	齊藤	齊藤	土居	齊藤	齊藤	小林
	18：00～20：00	鋳尾	村上		土居	小林	

### 4. さくらクリニックのスタッフ

1 Fは院長（齊藤千恵子）をはじめ、担当医師4名、薬剤師1名、看護師1名、PSW1名、事務長1名で、診療をしている。院長と2名の精神科医は精神保健指定医である。

2 Fは、臨床心理士1名（東奈緒子）と看護師1名でデイケアセンターを運営している。デイケアの指示は、クリニックの診察を通して行われている。

### 5. さくらクリニックの診療状況の統計

平成 21 年 3 月現在の総外来患者数は、539 名であり、平成 20 年 6 月からの月別初診患者数、月別外来患者数を図 1、図 2 に示す。男女比は 1：2 で、年齢別では 20 代から 40 代が、総外来患者数の 6 割以上を占めていることを図 4、図 5 で示す。

さくらクリニックの目指す診療対象である気分障害やストレス関連障害をもった患者数 457 名は、総外来患者数の 88% を占めている（図 3）。

また外来治療を受けつつデイケア活動に参加し社会復帰を目指すデイケア登録者数は、36 名（男性 24 名、女性 12 名）となっている。

## VI. さくらクリニックのデイケアの活動状況

当デイケアは、復職目的の利用者向けの「リワーク・プログラム」、生活リズムの確立や居場所確保を目的とした利用者向けの「うつ病デイケアプログラム」があり、各利用者が目的に従ってプログラムに参加している。

「リワーク・プログラム」は、午前中は、計算問題や漢字問題集などに取り組む「オフィスワーク」プログラム、午後は「心理教育プログラム」や「調理」など集団で取り組むプログラムで構成されている。病気のために低下している集中力や体力を養う一方で、利用者同士コミュニケーションを図ることにより、病状の安定や復職へのモチベーションを保つことを目的としている。また、休職中の方を対象に面談を定期的に行い、体調の変化、職場との関係、復職に対する不安などについて聞き、今後の目標などを話し合う時間を設け、治療



図1

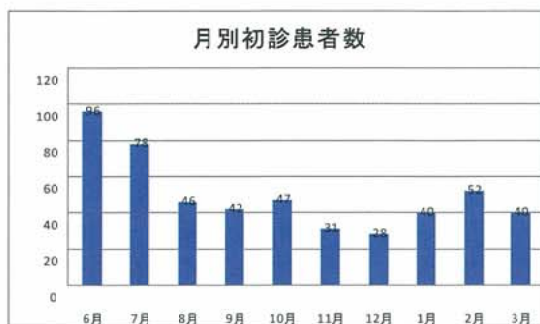


図2

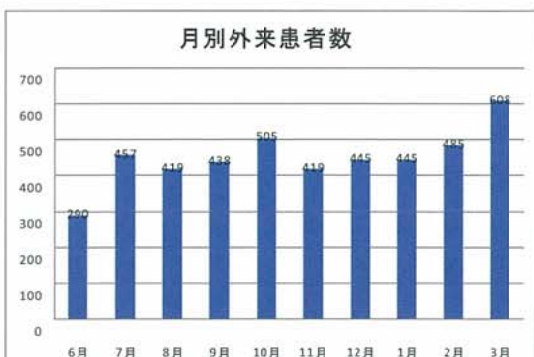


図3

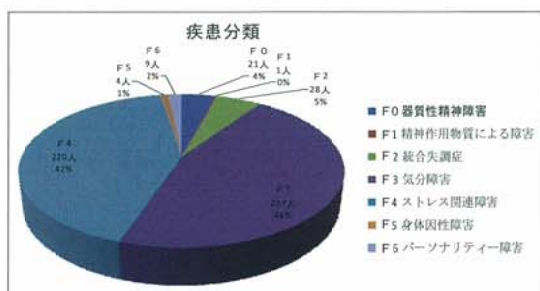


図4

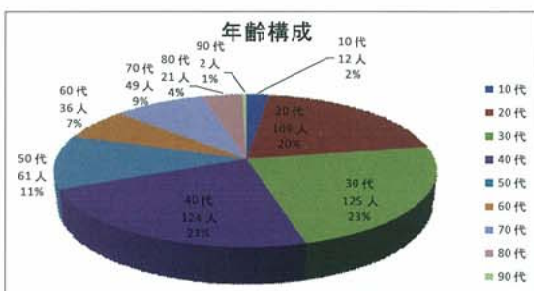


図5

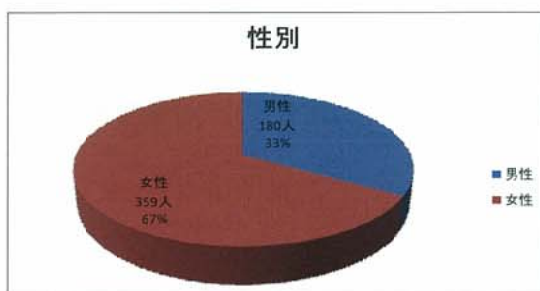


図6

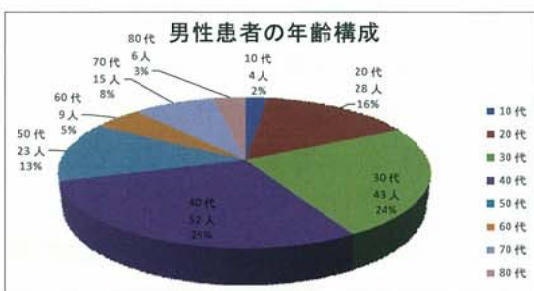
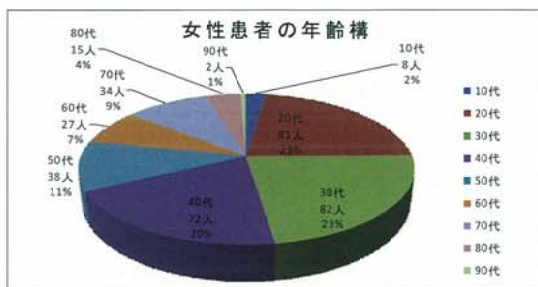


図7



意欲を高めている。

「うつ病デイケアプログラム」は、午前中に「映画鑑賞」、「パソコン教室」、「ゲーム」、「クラフト」など個人活動に取り組み、午後は集団プログラムに参加する。デイケアを再発予防や生活リズムを整えることを目的とした方が対象になるが、自主的に利用しなければならない時間も多いため、モチベーションの高さと自主性が要求されるようである。

集団プログラムは利用者全員が参加するが、とくに「心理教育プログラム」は人気があり、これを目的に来所される方も多くみられる。心理教育プログラムの内容は、①認知行動療法、②ストレスマネジメント（リラクセス法など）、③コミュニケーション技術（アサーションなど）、④疾病教育（再発予防など）と大きく分けて4つの内容で構成している。グループでワークシートにとりくみ、利用者の前で発表する形式をとっているため、少し負荷がかかるが、他の人の意見を聞くことが参考になるようで、メモをとりながら熱心に参加している。その他、集団プログラムとして「調理」、「ウォーキング」、「リラクゼーションプログラム」があるが、「調理」プログラムは集団としての凝集性が高く、反対に「リラクゼーションプログラム」は凝集性が低いので、利用者が参加日を決める目安にもなっているようである。

プログラムの中で、英会話、切り絵、陶芸は利用者の希望で導入したものがある。とくに切り絵は、個人で取り組めるだけでなく集中力を養うためにも適しており、利用者にも人気がある。

利用者には毎日行う簡単なセルフモニタリングを通して、日々の変化やコンディションを自分で確認してもらうことで、病状の安定を図っている。

リワーク・プログラム					
	月	火	水	木	金
9:00～	OPEN				
9:20～	ミーティング				
9:30～ 12:00	オフィスワーク	オフィスワーク	全体 ミーティング	オフィスワーク	オフィスワーク
12:00～ 13:00	昼食				
13:00～ 15:50	心理教育 プログラム	グループワーク 【料理】	グループワーク 【ウォーキング】 （【クラフト】）	心理教育 プログラム	リラクゼーション プログラム
15:50～ 16:00	ミーティング				

うつ病デイケア プログラム					
	月	火	水	木	金
9 : 00 ~	OPEN				
9 : 20 ~	ミーティング				
9 : 30 ~ 12 : 00	英会話				
	グループワーク 【映画鑑賞】	個別活動	全体 ミーティング	グループワーク 【パソコン教室】	グループワーク 【選択活動】
12 : 00 ~ 13 : 00	昼食				
13 : 00 ~ 15 : 50	心理教育 プログラム	グループワーク 【料理】	グループワーク 【ウォーキング】 【クラフト】	心理教育 プログラム	リラクゼーション プログラム
15 : 50 ~ 16 : 00	ミーティング				

## 1. 利用状況

平成 20 年 6 月 1 日から平成 21 年 3 月 31 日までの登録者総数は女性 12 名、男性 24 名の合計 36 名であった。平成 21 年に入ってから、登録者および出席者数が増加傾向にある（図 1 参照）。登録者の 36 名の内訳は、復職 1 名、復職しながら通所 1 名、リハビリ出勤中 1 名、アルバイト 2 名、授産に通所 2 名、休職中 12 名、その他 11 名、デイケア中断 6 名となっている（図 2 参照）。徐々に休職中の利用者が増えており、それに伴い今後はリハビリ出勤者数も増えていくことが予想される。また、他の医療機関に主治医を持つ利用者が 6 名いる。

利用者を診断別にみると、うつ病 19 名と一番多くなっており、次いで軽症の統合失調症 8 名、神経症 2 名、強迫神経症 2 名、躁うつ病 1 名、人格障害 1 名、摂食障害 1 名、適応障害 1 名、パニック障害 1 名で構成されており、神経症圏の方が多くの割合を占めている（図 3 参照）。

利用者の年齢は 19 歳～73 歳と幅広いが、平均年齢は 36.7 歳（男性 36.8 歳、女性 36.5 歳）となっており、男女ともに 30 代の利用者が多くなっている（図 4 参照）。とくに休職中に来所された方の平均年齢は 37 歳となっており、30 代の男性の休職者が目立っている。

3 月 31 日現在の 1 日あたりの平均利用者数は約 8.4 名だが、曜日ごとにばらつきがあり、曜日によっては 15 名前後の方が来所する。来所する曜日などは利用者と話し合っているが、週に 2 日程度から徐々に日数を増やしていき、復職間近には来所日を増やし、リズムやコンディションを整えることに努めてもらう。また、復職後のリハビリ出勤期間や休み等を利用してデイケアに参加する方もあり、今後このようなケースは増えていくことが予想される。



図1

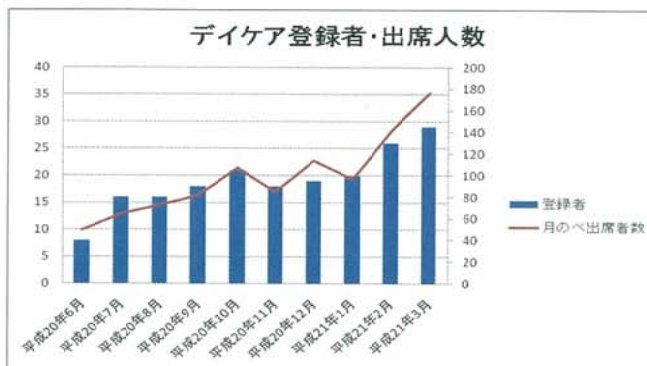


図2

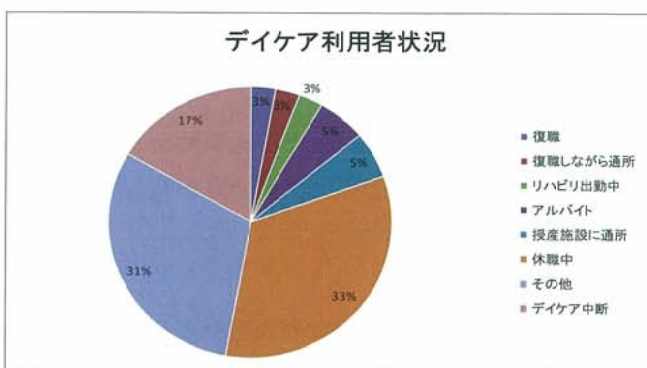


図3

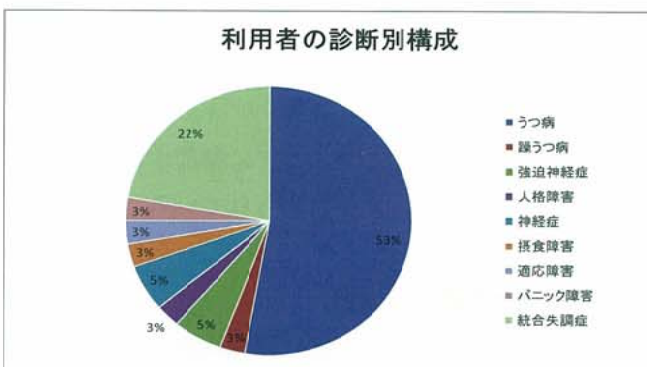
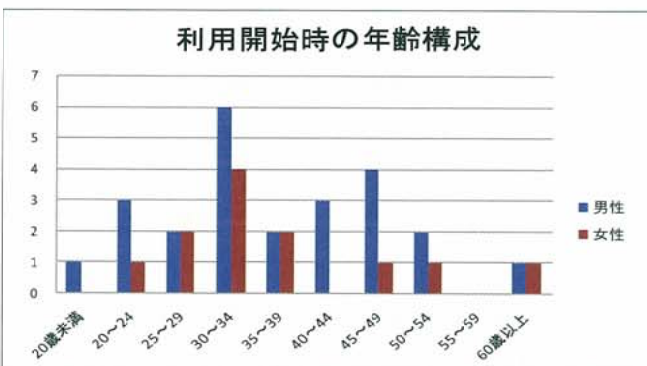


図4



## 2. 今後の課題

利用者の目的の半数以上が、復職や再就職となっており、これからもそのような目的を持った方が増えていくことが予想されるなかで、さくらクリニックデイケアには以下の4点に対する取り組みが求められている。

### ① 就労支援の明確化

復職を希望してデイケアに通所されてくる方の中には休職者だけではなく、再就職を求めて来所してくる利用者やデイケア通所中に会社を辞めてしまった利用者も少なくない。元の職場に復職する方とは異なり、再就職を目指す利用者には就職先をみつけなければならないという課題もある。このような利用者に対してどのような形で就労支援をしていくのか明確化していく必要がある。

### ② 主治医との連携

他の医療機関に主治医を持つ利用者に対して、効果的なリハビリをすすめるために主治医との情報共有が必要であり、今後どのように情報共有を行っていくか検討しなければならない。

### ③ 治療計画の作成

復職していく際にリハビリ出勤期間のプロセスを経るケースが多くみられるが、それと連動してデイケアでの治療内容とタイムスケジュールを作成することで、利用者自身が復職への準備および意欲を高めることができ、また利用者に対してリハビリとしてのデイケアの役割も明確に提示できることが期待できる。

### ④ 復職後のフォローアップ

復職を果たしながらも休日を利用してデイケアに参加する利用者もいることから、再発予防を含めた職場復帰後のフォローアップが求められている。

## VII. さくらクリニック開院と地域への活動

平成 20 年 5 月 27 日 さくらクリニック開院記念式典

平成 20 年 6 月 1 日 さくらクリニック開院

平成 20 年 6 月 12 日 メンタルヘルス地域連携講演会

アステラス製薬(株)との共催で、貝塚市地域の病院、診療所の先生を対象に講演。

テーマ「抑うつと不眠」

さくらクリニック 齊藤 千恵子院長

平成 20 年 8 月 18 日 教職員メンタルヘルス講演会

貝塚市教育委員会との共催で、貝塚市の校園長・教頭先生を対象に講演。

テーマ「教職員のメンタルヘルスとうつ病」

木島病院 赤埴 豊副院長

平成 20 年 11 月 13 日 貝塚市介護者家族の会「コスモスの会」結成 10 周年記念公開講座  
貝塚市介護者家族の会「コスモスの会」主催で介護者対象に講演。

テーマ「不安や我慢をストレスに変えない方法」

さくらクリニック 齊藤 千恵子院長

平成 21 年 1 月 22 日 岸和田市教育委員会との共催で講演会を開催  
岸和田市の校園長を対象に講演。

テーマ「職場のメンタルヘルス・うつ病を中心として」

木島病院 赤埴 豊副院長

平成 21 年 2 月 19 日 野村證券主催「ヘルスケアセミナー」開催

テーマ「介護疲れとうつ病」

さくらクリニック 齊藤 千恵子院長

平成 21 年 3 月 12 日 貝塚市教育振興会「学校保健部」研修会  
貝塚市教育委員会との共催で、貝塚市の養護教諭を対象に講演。

テーマ「うつ病について」

さくらクリニック 齊藤 千恵子院長

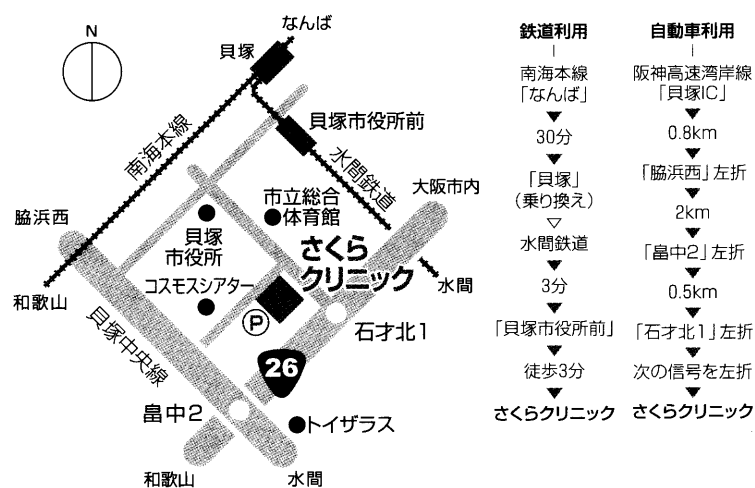
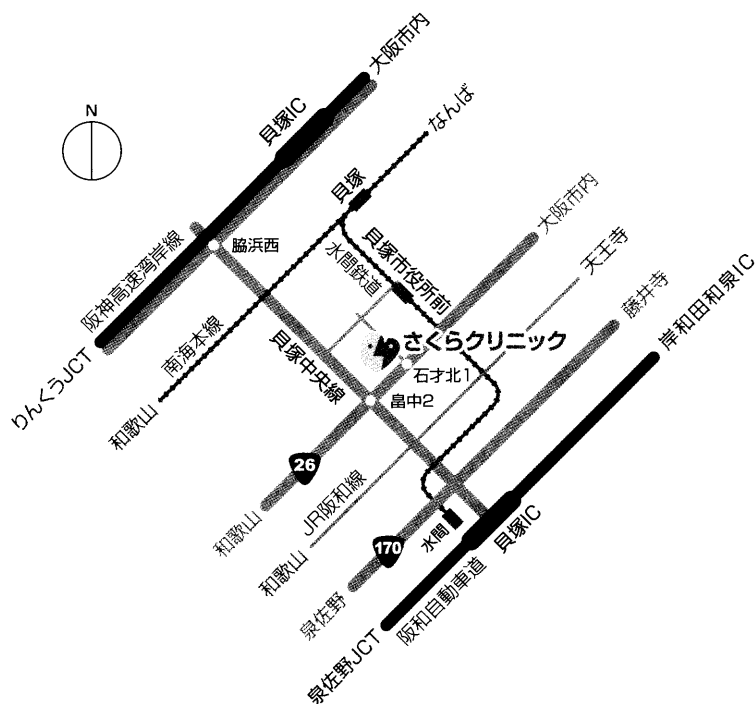
## VIII. おわりに

さくらクリニックが開院して 10 ヶ月が経過した。平成 20 年 8 月の紙カルテから電子カルテへの移行を目指し、6 月 1 日の開院から 2 ヶ月間はコンピューター操作の訓練を受けつつの医療、デイケア業務を行った。クリニック全員の努力の甲斐あって、無事、予定時期の電子カルテ導入に成功した。これも、さくらクリニックのスタッフ全員のプロ意識の高さと、さくらクリニックをより良い医療機関にするのだという熱い思いがあったからこそと感謝している。

またインターネットではホームページを公開し、地域の広報紙を通してさくらクリニックを紹介し、親しみやすいクリニックとして地域に溶け込むよう努力している。来院された皆様には、スタッフ一同で良質のチーム医療を提供することを心がけた結果、外来患者数もデイケア登録者数も順調に増加し、地域医療に貢献できているものと思っている。今後もさらに良質の医療サービスやデイケアプログラムを提供し、各々の患者様の社会復帰を目標に、治療や支援をすることで、更に地域医療に貢献したいと思っている。

近畿大学臨床心理センター長 人見一彦先生をはじめ、さくらクリニック開院以来お世話になりました関係者の皆様方やスタッフの方々に、心より厚く御礼申し上げますとともに、これからも変わらぬご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## アクセスMAP



〒597-0072

大阪府貝塚市畠中 22-1

TEL 072-430-5155

FAX 072-438-0810