

リワーク支援「ルポゼ」における プログラムとグループの有用性に関する調査

2026年1月

社会福祉法人巣立ち会 シンフォニー

1. 目的

リワーク支援「ルポゼ」は2009年2月に当法人が福祉事業所による復職支援機関として開設した。以降、延べ187名（2022年12月末現在）がルポゼを利用し復職・就職している。

ルポゼでは、回復と再発予防に有効と思われるプログラムの実施と、個々のニーズに沿った支援の提供を目指している。

また、他リワーク機関では利用者間の交流があまりなかったり、プライベートでの交流が制限されたりといったことが少なくないが、ルポゼの特色として、積極的にグループワークを取り入れ、プライベートでの交流も利用者の自主性に任せる方針で運営してきた。

これまで、ルポゼで実施しているプログラムやグループを重視した支援が、どの程度ルポゼ終了者の就労継続に寄与しているかを十分に検討する機会がなかった。

そこで、ルポゼで実施したプログラムおよびグループの有用性を検討し、今後の支援の質の向上につなげることを目的として本調査を実施した。

2. 方法

①調査対象者

2009年2月の「ルポゼ」開設から2023年12月末までに復職または就職をして終了した延べ187名のうち、以下の条件で調査対象者を160名とした。

〈条件〉

1. 住所不明(4名)、死亡(1名)、開始前の状況が休学(1名)・退学(1名)、利用期間1か月未満(3名)、当事業所の他就労プログラムの利用歴(5名)のある者は除外した。
2. 複数回利用者(2回利用:6名、3回利用:3名)は最終利用のみを対象とした。

2. 方法

②調査手続きと倫理的配慮

1. 2023年2月に対象者の住所宛てにアンケート用紙を郵送し調査を実施した。
2. アンケートにはID番号を印字し、調査者が回答者を特定できるようしたが、データは統計的に処理され、個人が特定されない形で分析されることを明記した。
3. 回答者には同意書の提出を依頼した。
4. 本調査は社会福祉法人巣立ち会倫理委員会の承認を得た。

2. 方法

③調査項目

1. 対象者の属性
2. 就労継続率
3. プログラムの有用性
4. プログラム以外の要素の有用性
5. グループの有用性

3. 結果

対象者160名にアンケート用紙を郵送し、45名から回答があった。同意書が提出されず無効となった1名を除く44名を分析対象とした（有効回答率27.5%）。

①対象者の属性

1) 性別

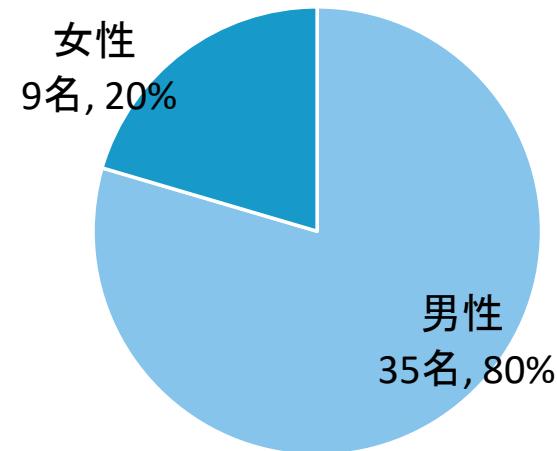
男性:35名 (79.5%)

女性:9名 (20.5%)

2) 平均年齢

49.7歳 (SD = 8.4)

【図1】性別



3. 結果

①対象者の属性

3) 発症年齢（平均）

37.2歳 (SD = 8.1)

4) 第一診断名

抑うつ症群：29名

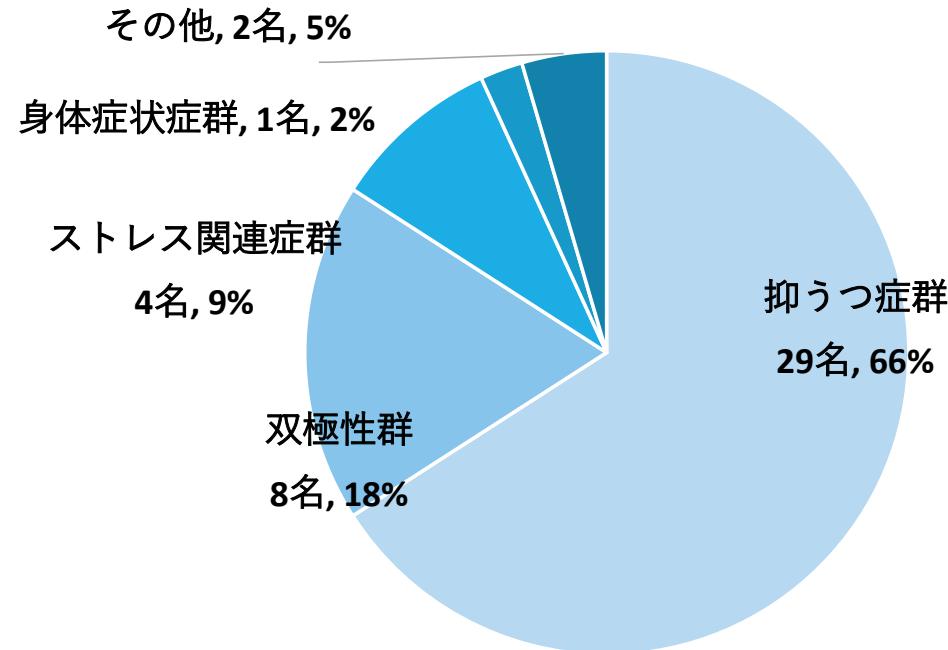
双極性群：8名

ストレス関連症群：4名

身体症状症群：1名

その他：2名

【図2】第一診断名



3. 結果

①対象者の属性

5) 転職回数 (平均)

1.3回 (SD = 2.0)

6) 総休職回数 (平均)

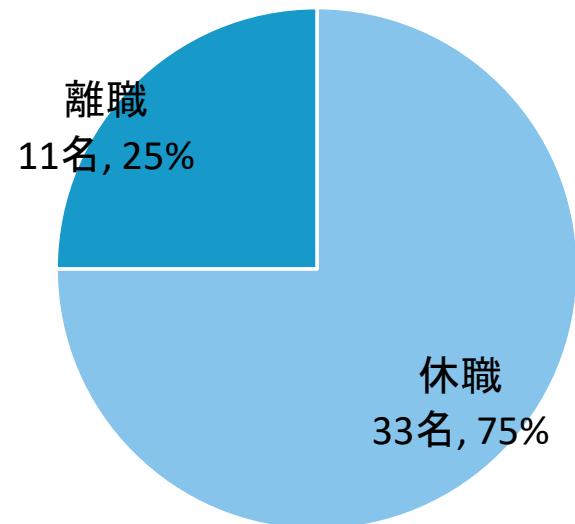
2.1回 (SD = 1.1)

7) リワーク開始前の状況

休職：33名

離職：11名

【図3】リワーク開始前の状況



3. 結果

①対象者の属性

8) リワーク開始時の年齢 (平均)

43.8歳 (SD = 2.0)

9) リワーク利用期間 (平均)

9.5カ月 (SD = 6.4)

10) 転帰

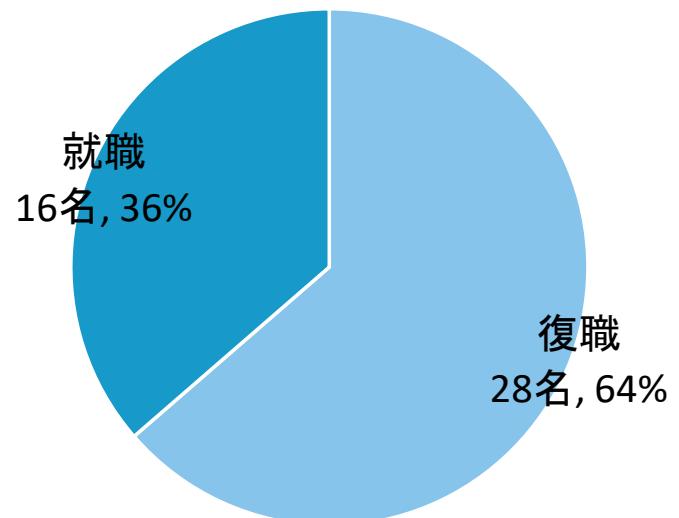
復職：28名

就職：16名

11) リワーク終了後の経過期間 (平均)

5.0年 (SD = 3.3)

【図4】転帰



3. 結果

②就労継続率

- アンケートで就労状況を質問した。
- 復職（就職）後の精神疾患による再休職および退職をイベントとし、調査日（2023年1月31日）までにイベントが発生している場合は、リワーク利用終了日の翌日からイベント発生までを就労継続期間とした。
- 調査日までにイベントが発生しなかった場合は、リワーク終了日から調査日までを就労継続期間とした。終了日の翌日を就労継続期間の起算日とした。
- 推定就労継続率をKaplan-Meier法による生存分析で算出した。

3. 結果

②就労継続率

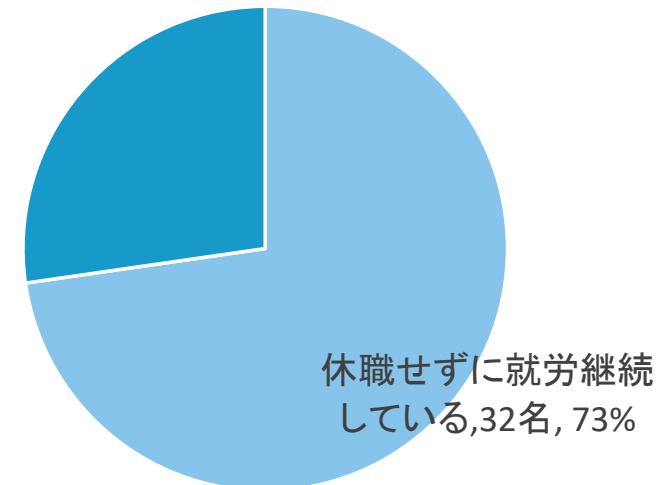
1) 終了後の就労状況

(ルポゼを終了してから2023年1月末までの就労状況)

- ・休職せずに就労継続している：32名 (73.0%)
- ・復職（就職）後1回以上休職（退職）した：12名 (27.0%)

73%の人が休職せずに就労継続している
27%の人が1回以上休職している

【図5】終了後の就労状況



3. 結果

②就労継続率

2) Kaplan-Meier法による生存分析

休職日（退職日）が無回答であった4名を除く、40名を対象に分析を実施した。

■推定就労継続率

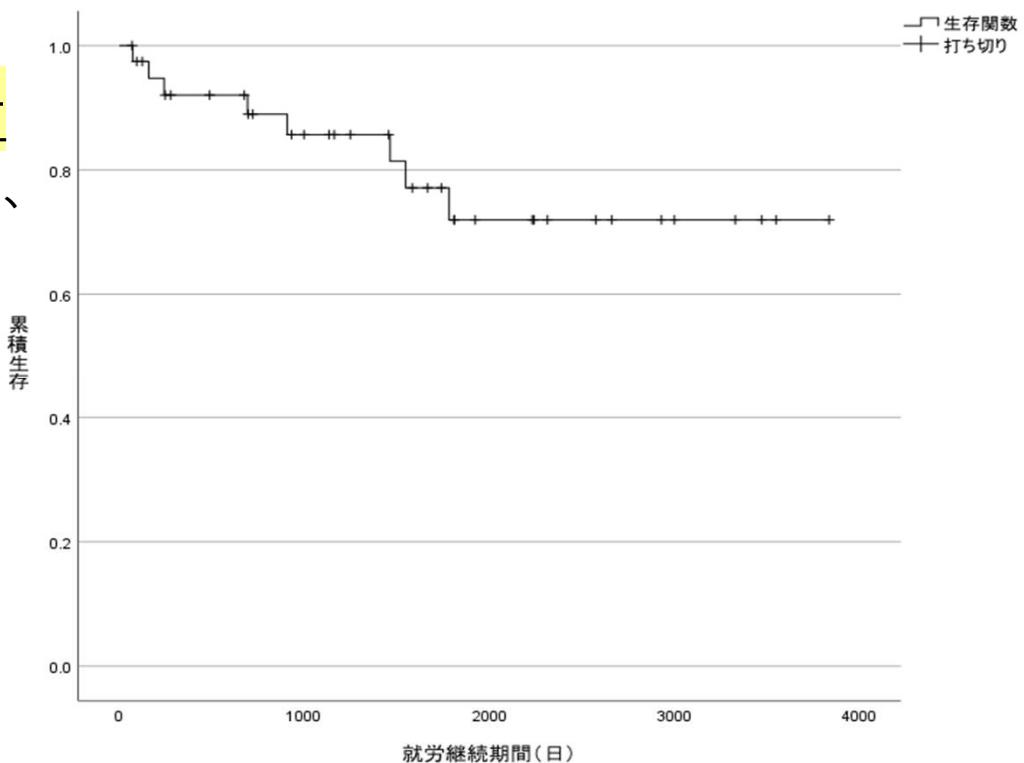
1年後:92.0%

2年後:89.0%

5年後:72.0%

という結果であった

【図6】就労後の就労継続期間



3. 結果

③プログラムの有用性

【回答方法】

復職（就職）準備、就労継続それぞれにおいて、ルポゼで実施したプログラム一覧から、役に立ったと思うプログラムを3つまで選択し、選択理由を自由記述で回答してもらった。

3. 結果

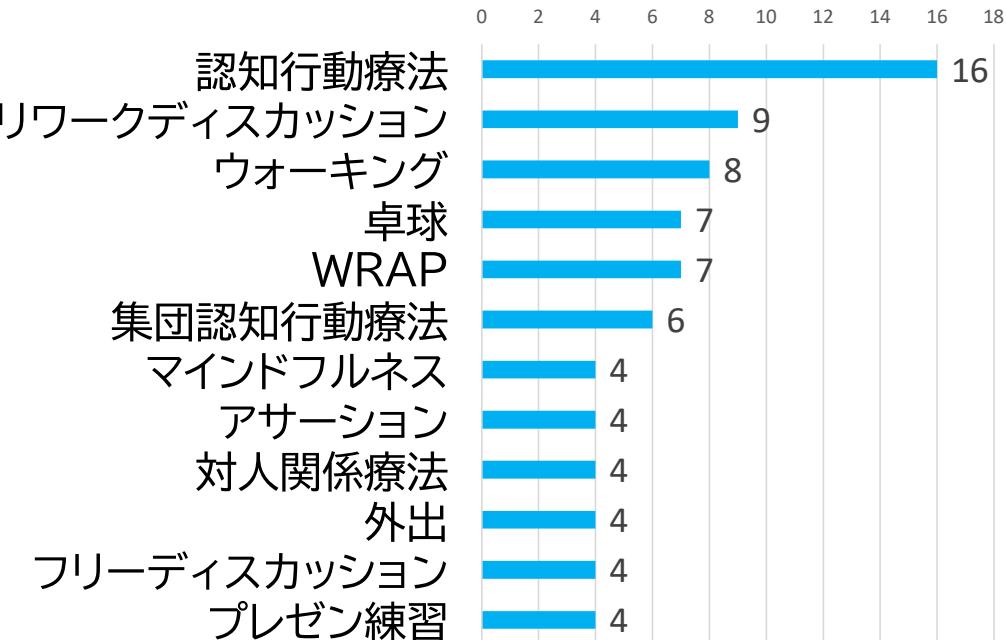
③プログラムの効果

1) 復職（就職）準備に役立ったと思うプログラム

■選択された主なプログラム

- 認知行動療法 (16名, 36.4%)
- リワークディスカッショ (9名, 20.5%)
- ウォーキング(8名, 18.2%)
- 卓球 (7名, 15.9%)
- WRAP(元気回復行動プラン)(7名, 15.9%)

【図7】復職準備に役立ったプログラム
(4名以上が選択したもの)



3. 結果

③プログラムの有用性

1) 復職（就職）準備に役立ったと思うプログラム

■選択理由（自由記述の抜粋）

●認知行動療法

- ・自分の思考パターンがわかった
- ・不安やいらだちで精神的に不安定になったときにコラム法を使ってやわらげる事が出来た
- ・自分の考え方のクセを理解できたから
- ・病気と向き合うきっかけになった

●リワークディスカッション

- ・他者の考えや感じている事が参考になった
- ・再就職についての不安を解消できたから
- ・復職に向けて課題となることを利用者間で共有できた

3. 結果

③プログラムの有用性

1) 復職（就職）準備に役立ったと思うプログラム

●ウォーキング

- ・ 外部との接触がなくなり、一人で悩んで負のスパイラルから、同じ境遇の仲間と出会え、一緒に作業したり、外出したことで気持ちが楽になりました
- ・ 休職してると体を動かす機会が中々ないので
- ・ 同じ目標を持つ仲間と一緒に歩くことで一人じゃないと実感できた
- ・ 適度な運動ができて睡眠時間の調整などできた

●卓球

- ・ 落ち込みがちだったのが気分転換できた
- ・ 体力の向上だけでなく、集中力も高められた
- ・ 体を動かすことが好きなので、楽しく体を動かしたことで社会復帰は早かったかも

3. 結果

③プログラムの有用性

1) 復職（就職）準備に役立ったと思うプログラム

●WRAP

- ・自分の調子を客観的に判断できるようになったから
- ・具合が悪くなった時にすることをいつも決めて手帳に持ち続けるだけで安心感が高まる為
- ・個人にあった対策を皆の意見も参考にしながら整理できた
- ・自分で気づけていない自分の元気の根幹を理解し、行動に移せるようになった
- ・他の人の行動も聞けたことで、自分だけではないという安心感と、サインに気づけるようになった

3. 結果

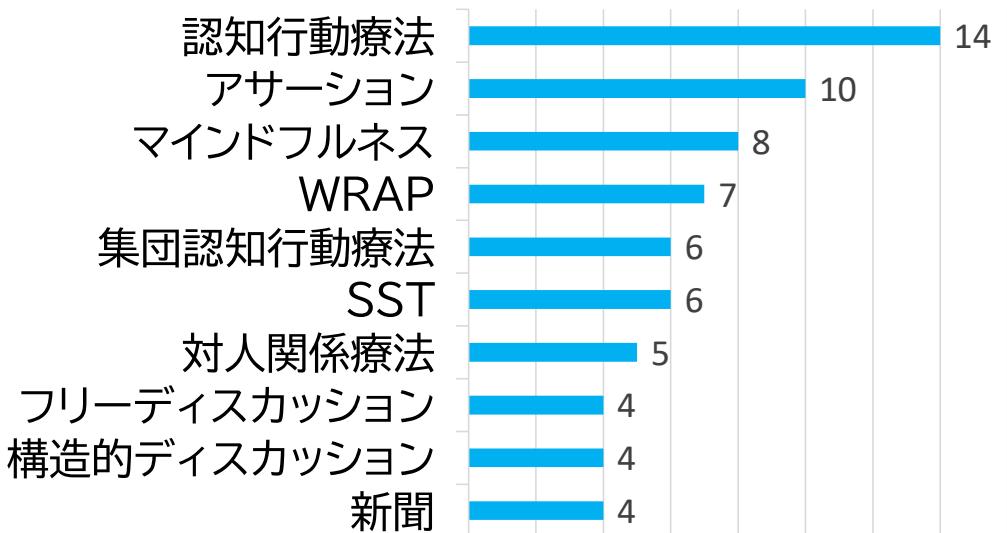
③プログラムの有用性

2) 就労継続に役立ったと思う プログラム

■選択された主なプログラム

- 認知行動療法 (14名, 31.8%)
- アサーション (10名, 22.7%)
- マインドフルネス (8名, 18.2%)
- WRAP (7名, 15.9%)
- 集団認知行動療法 (6名, 13.6%)
- SST (6名, 13.6%)
- 対人関係療法 (5名, 11.4%)

【図8】就労継続において役立ったプログラム
(4人以上が選択したもの)



3. 結果

③プログラムの有用性

2) 就労継続に役立ったと思うプログラム

■選択理由（自由記述の抜粋）

●認知行動療法

- ・不安やいらだちで精神的に不安定になった時に、コラム法を使って、やわらげる事が出来た
- ・業務や対人関係の悩みをもたらす思い込みや認知の歪みに気付くことができた
- ・現在もデスクの本棚に資料を置いており、必要な時に、読み直したり、実行して、自分をコントロールした
- ・仕事の進みが悪かったり、周りと比較してしまっても、落ち込まないようにできる
- ・物事の良い面を見つけ、ポジティブに考えられるようになった

3. 結果

③プログラムの有用性

2) 就労継続に役立ったと思うプログラム

●アサーション

- ・相手の立場も考えつつ、自分の意見も上手に伝えていく事につながる
- ・就労後のコミュニケーションスキルの構築に役立った
- ・この病気になる前は意識したことがなかったが、自分で意識するくせをつけることができた
- ・実際に職場で話し合いをする上で、参考になるところが大変あった。自分の意思を効率よく伝えるスキルが身についた

●マインドフルネス

- ・眠れない時に試すと、眠れることがある
- ・頭が疲れている時、頭の疲れを抜くことができる
- ・気分を落ち着かせるのに役立つ
- ・集中力の回復

3. 結果

③プログラムの有用性

2) 就労継続に役立ったと思うプログラム

●WRAP

- ・ やばいなと思った時、振り返って、考えたことを実行したことがあった
- ・ 仕事してもくり返し見返すことができた
- ・ 健康に近い状態の時に不調時の行動プランを立てておくことで、いざ落ち込んだときに、そのプランを見返すだけで、今とるべき（試すべき）行動プランが分かるので、重症化する前に対策を講じられた

●集団認知行動療法

- ・ 1週間の計画と、振り返りの継続により、毎日安定して過ごせている
- ・ 今でも行動実績をつけている。生活リズムの変化などを把握でき、体調不良になる前に対処できる
- ・ 理論的な考えができるようになった

3. 結果

③プログラムの有用性

2) 就労継続に役立ったと思うプログラム

●SST

- ・新しい職場、新しい人間関係の中でスムーズに活動するのに役立っている
- ・具体的な場面でのやりとりを通じて、伝える力や受け入れる力がついた
- ・上司や同僚に自分の状況を伝えやすくなった
- ・学んだスキルを思い出し、現在も実践してみている

●対人関係療法

- ・他人を積極的に頼ることができるようにになった
- ・嫌な人間関係に囚われすぎないよう気を付けることができた
- ・報告や嫌いな人との関わりを持つのが嫌ではあるが、意識すると少し軽減される、かな？
- ・対人関係においての距離の取り方が役に立った

3. 結果

④プログラム以外の要素の有用性

【回答方法】

復職（就職）準備、就労継続それぞれにおいて、ルポゼのプログラム以外で役に立ったと思うものを選択肢から3つまで選択し、選択理由を自由記述で回答してもらった。

3. 結果

④プログラム以外の有用性

1) 復職(就職)準備に役立ったもの

■選択された主な選択肢

- 定期的な通所(36名, 76.6%)
- 担当スタッフとの個別面談(27名, 57.4%)
- 行動記録表(11名, 23.4%)

【図9】プログラム以外で就労準備に役立ったもの
(4人以上が選択したもの)



3. 結果

④プログラム以外の有用性

1) 復職(就職)準備に役立ったもの

■選択理由（自由記述の抜粋）

●定期的な通所

- ・ 休職中に毎日通う場所、居るべき場所があるのは、気持ちが安定した
- ・ 決まった時間に通所することで生活リズムができた
- ・ 通勤感覚を取り戻せた
- ・ 毎日決まった時間で、行動・プログラムを実施することで、日常生活を安定して送れるようになった
- ・ 通えることで体力的に自信がついた
- ・ 規則正しい生活を取り戻し、毎日外出することにより社会復帰への準備をすることができた
- ・ 理由がわからず、ずっと寝ていたため、休まず決まった時間を過ごせた
- ・ 家から出るきっかけになり、復職に向けての第一歩となった

3. 結果

④プログラム以外の有用性

1) 復職(就職)準備に役立ったもの

●担当スタッフとの個別面談

- ・ どれだけ担当スタッフの人に勇気づけられたか。とても感謝している
- ・ 病気を分かった上で話を聞いてもらえるのは、とても良かった。依存気味になってしまったのは、直すべきところだと思った
- ・ 面談時にその時々の心の状態を吐き出しアドバイスをもらえた
- ・ 当時の私は「いいところを見せよう」と背伸びしていたところがありましたが、心理士さんや精神保健福祉士さんが当方の「心」を引き出し、励ましてくださったことは最もパワーになった
- ・ 自分の状況を、的確にアドバイスしていただいたら、悩みを聞いてもらえた
- ・ 今後とるべきアクションについてスタッフと話すことで整理できたので
- ・ こまめにサポート、相談の機会があることがありがたかった

3. 結果

④プログラム以外の有用性

1) 復職(就職)準備に役立ったもの

●行動記録表

- ・ 一日、一週間、1ヶ月と振り返って、自分の精神的な波やパターンがわかり、通院時の主治医への報告もスムーズにわかりやすく伝え、適切なアドバイスを得ることが出来ている
- ・ 自身のペースを見なおせた。ルーチンワークを大切にできた
- ・ 現在でもつけている。生活リズムを安定させるには、変化の兆候をつかむことは大事だと考えている
- ・ 活動量を取り戻すことができていることを確認することができた
- ・ 自分の一日、一週間を見直すことで、気を付けるべき点、続けたい点を知ることができた

3. 結果

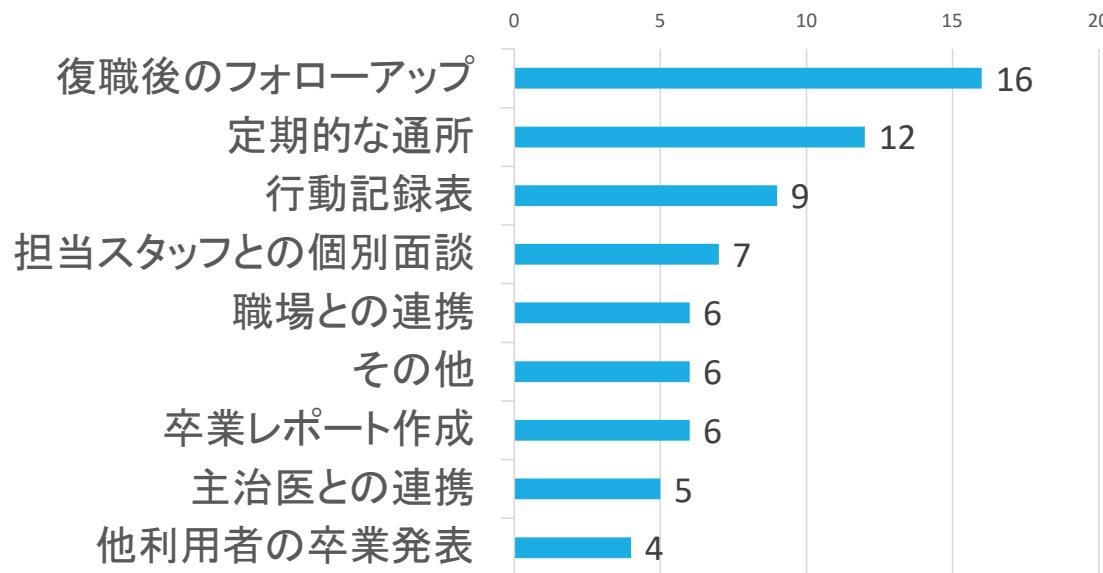
④プログラム以外の有用性

2) 就労継続に役立ったもの

■選択された主な選択肢

- 復職後のフォローアップ(17名, 36.2%)
- 定期的な通所(13名, 27.7%)
- 行動記録表(10名, 21.3%)

【図10】プログラム以外で就労継続に役立ったもの
(4人以上が選択したもの)



3. 結果

④プログラム以外の有用性

2) 就労継続に役立ったもの

■選択理由（自由記述の抜粋）

●復職後のフォローアップ

- ・ 仕事についてからのフォローアップは大事だと思う
- ・ 卒業生向けのプログラムの存在が本当に有難い
- ・ 仕事がキツイ時にとても励みになるので
- ・ 担当スタッフの一定期間のフォローアップがよかったです
- ・ 職場以外で自分に向き合って話してくれることに感謝しているので
- ・ もし今後体調がかなり悪化しても、フォローを得られる安心感がある
- ・ 不定期でしたが、職場に来て頂き、面談して頂いた事で、心強く感じていました
- ・ 半年間のフォローアップのおかげで、体調を崩すことなく、新しい部署にも慣れることができました
- ・ 連絡をもらえるとほっとする。今後もOB会などで関わりを継続したい

3. 結果

④プログラム以外の有用性

2) 就労継続に役立ったもの

●定期的な通所

- ・ 会社の通勤訓練も決まった時間に出社し、決められた時間そこに居るというものであり、毎日決まった時間に通所し、決められた時間をそこで過ごすというのは、今にして思えば、一番の訓練だった
- ・ スムーズに復職できた
- ・ 規則正しい生活を継続できたから
- ・ 「継続は力なり！」が生きていくうえで如何に大切か？を実感できた

3. 結果

④プログラム以外の有用性

2) 就労継続に役立ったもの

●行動記録表

- ・4年間程続けた。1年振り返った時に安定した時期や不安定になる時期がわかり、今は記録しなくても安定時期が長くなっている
- ・現在も作成している。自分に合うようにカスタマイズしていて、生活リズムを崩すようなことをしていないか？体調を崩した時に傾向はないか？など、現在は主に予防に使用している
- ・自分の状態をモニタリングできる
- ・通所中も書いていたが、復職後は細かく書けないため、自分の業務と生活スタイルに合わせた行動記録表を作り直し3年書いた。主治医、産業医に見せるのにも、わかりやすくてよかったです

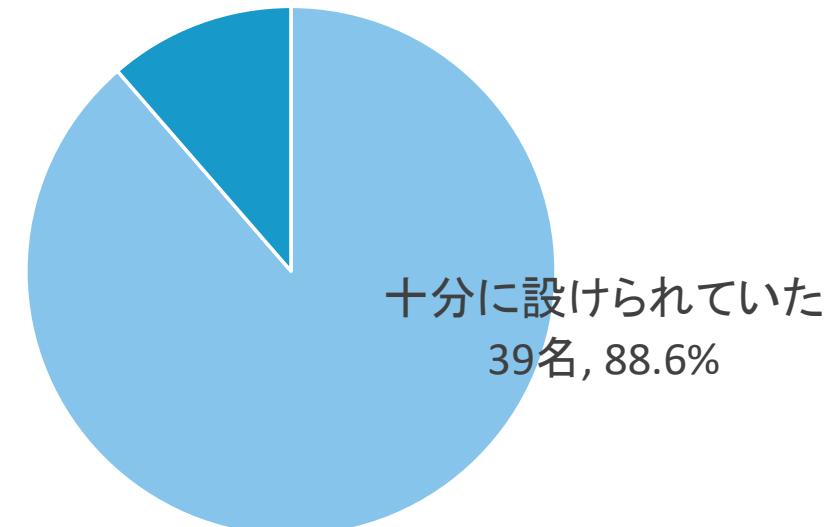
3. 結果

⑤グループの有用性

1) プログラム内の交流の機会

約90%の人がプログラム内の
他利用者間の交流の機会が十分設
けられていたと感じている

【図11】プログラム内で利用者間の交流の機会が
十分設けられていたか



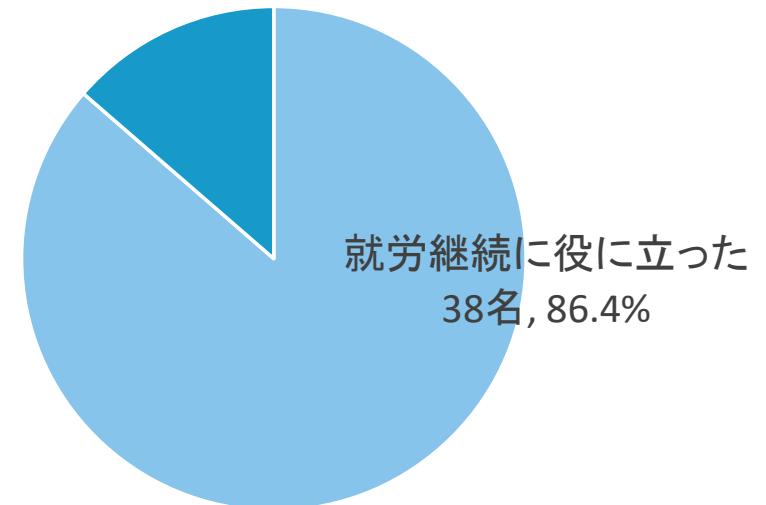
3. 結果

⑤ グループの有用性

2) プログラム内での交流の有用性

約85%の人がプログラムでの他利用者との交流が就労継続に役に立ったと感じている

【図12】プログラムでの他利用者との交流が就労継続に役立ったか

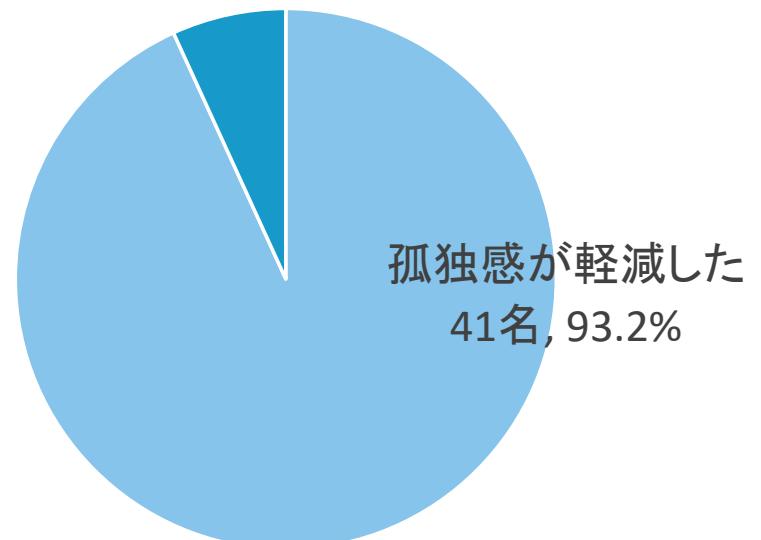


3. 結果

⑤グループの有用性 3) 孤独感の軽減

9割以上の人人が他利用者との交流によって
孤独感が軽減したと感じている

【図13】他利用者との交流によって孤独感が
軽減したか



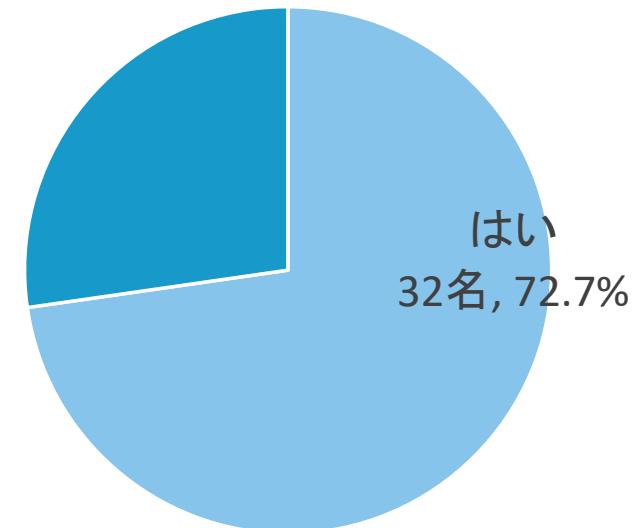
3. 結果

⑤グループの有用性

4) プライベートでの交流の有無

約7割の人が他利用者とプライベートでの
交流があったと回答した

【図14】通所時間外(プライベート)で他利用者と
交流をもつことがありましたか



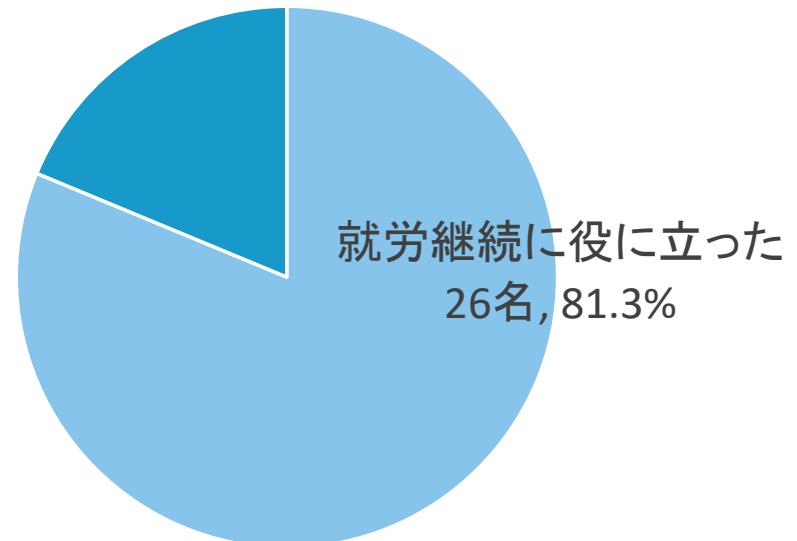
3. 結果

⑤ グループの有用性

5) プライベートでの交流の効果

他利用者とプライベートでの交流があつたと回答した人の約8割の人がプライベートでの交流が就労継続に役に立ったと感じている

【図15】通所時間外(プライベート)での他利用者との交流が就労継続に役立ったか



4. 考察

①就労継続率について

1. 本調査は解析対象よりも就労継続期間が短い可能性のある非回収群が多く、就労継続率がより高く推定されている可能性は否定できないものの、復職1年後の推定就労継続率は92.0%との結果であった。
2. 医療機関を対象にした大規模調査では復職1年後の推定就労継続率は83.2%との報告もあり、本リワークでも医療機関のリワークに劣らない就労継続率が維持されていると考えられた。
3. また、5年以上の長期の就労継続率の報告はほとんどないが、本調査では5年後の就労継続率は72.0%との結果であり、本リワークを利用することで長期的な就労継続が維持されることが期待される結果となった。

4. 考察

②プログラムの有用性について

1. 就労準備と就労継続いずれの時期においても「認知行動療法」は有用性が高いと報告された。
2. 就労準備においては、「ウォーキング」や「卓球」といった運動系プログラムを選択する人が比較的多かった。先行研究では対人関係のスキルトレーニングや、職場復帰の困難感に対する介入が有用との報告もあるが、それに加えて当人にとって運動系プログラムが有用と感じられる段階もあり得ることが示唆される結果だった。
3. 就労継続においては、「アサーション」「SST」「対人関係療法」といった対人関係についての考え方やコミュニケーションスキルに関するプログラムが役立っていると報告されたが、先行研究と一致する結果であった。

4. 考察

③プログラム以外の要素の有用性について

1. 72.7%の人が就労準備において「定期的な通所」が役立ったと感じており、「リワークに毎日通う」こと自体が社会復帰の第一歩となっている可能性が推定された。就労継続にも役立ったと感じている人も多く、復職後の体力的な負担軽減にもつながっていると考えられた。
2. 54.5%の人が就労準備において「担当スタッフとの面談」が役立ったと感じており、リワークへの通所だけでなく個別面談も並行して行うことで、適切な目標設定や内省ができ、プログラムの有用性も高めていけると考えられた。
3. 「行動記録表」は復職準備・就労継続いずれにおいても役立っており、セルフモニタリングのツールとして習慣化されることで、自己管理能力を高められていることが示唆される結果だった。
4. 就労継続においては「復職後のフォローアップ」を選択する人が最多く、復職後のサポートの重要性が考えられた。

4. 考察

④グループの有用性について

1. 8割以上の人人がプログラム内の交流が就労継続に役立ったと感じていることから、就労継続において、ルポゼでのグループの有用性が示され、リワークではプログラムの提供だけでなく、グループの効果も重視する必要性があると考えられた。
2. 9割以上の人人がプログラム内の他利用者との交流により孤独感が軽減したと感じており、ルポゼで重視しているグループワークやグループシェアの時間が孤独感の軽減という側面からも有効であることが示された。グループには図書館通い等の単独で行う復職訓練では得られない効果があり、孤独感の軽減はそのひとつであると言える。
3. 約7割の人人がプライベートでも他利用者と交流があり、そのうち8割の人人がプライベートでの交流が就労継続に役に立ったと感じていた。ルポゼでは利用者は患者や利用者である前に一社会人であり主体的な人間関係をもつ権利があると考えており、SNSを含むプライベートでの交流については特に制限を設けていない。そのため、自然とプライベートでもつながる利用者が多く、終了後も交流が続くことも少なくないことが分かった。トラブル等の可能性は否定できず、必要以上の交流を好まない利用者もいるため、推奨することはないが、プライベートでの交流についてはマイナス面だけでなく、プラスの効果を認識しておくことも重要と思われた。

5. 本調査の限界

1. サンプリングバイアスについて：有効回答率が27.5%であったため、ルポゼ利用者の全体像として分析するにはデータが少なかった。
2. 想起バイアスについて：一部の対象者はリワーク終了から本調査までの期間が長く、自覚的なプログラム等の有用性の報告にはバイアスがある可能性がある。
3. 基本属性について：経済状況、飲酒喫煙歴、入院歴、家族や職場によるサポート状況について過去のケース資料から収集することができなかった。
4. サンプルサイズについて：非回収群が多いため有効回答率が低く、前述のように就労継続率が母集団よりも高く推定されている可能性がある。
5. プログラム以外の要素の検討について：選択項目の基準が不明確であるため、今後は予備調査を行い、さらなる検討を加えることが不可欠である。
6. グループの有用性の検討について：心理尺度を使用した実証的な検討を行えていない。

6. まとめ

1. 今回の調査では、ルポゼ利用者の終了後の就労状況を知ることができた。また、就労準備、復職後のそれぞれの時期に有用なプログラムやプログラム以外の要素を知ることができた。
2. 面談やフォローアップ等、個別支援の重要性も再認識できた。
3. 就労準備において、認知行動療法のような心理教育系プログラムだけでなく、運動系プログラムも役立っており、当人や時期によって有用なプログラムが違っていることも興味深かった。多様な利用者に役立つリワークであるために、今後も多様なプログラムを実施していきたい。
4. グループの効果については、予想以上に肯定的な回答が多く、他利用者との交流がリワーク特有のポジティブな体験となり、孤独感を軽減し、就労継続においても役立っていることがうかがえた。リワークにおけるグループの有用性が示唆され、ルポゼのグループ重視の運営が肯定される結果であった。今後は、プログラムの質だけでなく、グループを扱うスタッフの力量を向上していくことが必要だと感じた。

7. 最後に

突然の調査にも関わらず、ルポゼのことを思い出し、アンケートにご協力くださった元利用者の皆様に心より感謝申し上げます。