

職場復帰、成功に向けて

医療法人社団 弘富会 神田東クリニック 院長

MPS(メンタルヘルス・プロフェッショナルサポート)センター長

(精神科専門医・労働衛生コンサルタント)

高野 知樹 さん

はじめに

目的

厚生労働省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」を補完する目的で、職場復帰直前の準備について具体的に示したものとなっております。

「心の健康問題により休業中であり、業務に復帰するのに問題のない程度に回復し、これから職場復帰を迎える方」に対し、周囲で支援されている方が説明する視点でまとめています。

注意事項

「心の健康問題により休業中であり、業務に復帰するのに問題のない程度に回復し、これから職場復帰を迎える方」は、以下の点を事前にご確認の上、この動画を職場復帰の準備の参考にしてください。

- ①現在おかけの主治医のご意見
- ②ご所属の事業場の「職場復帰支援プログラム」並びに職場復帰に関する規程類

A.職場復帰を迎える際のポイント

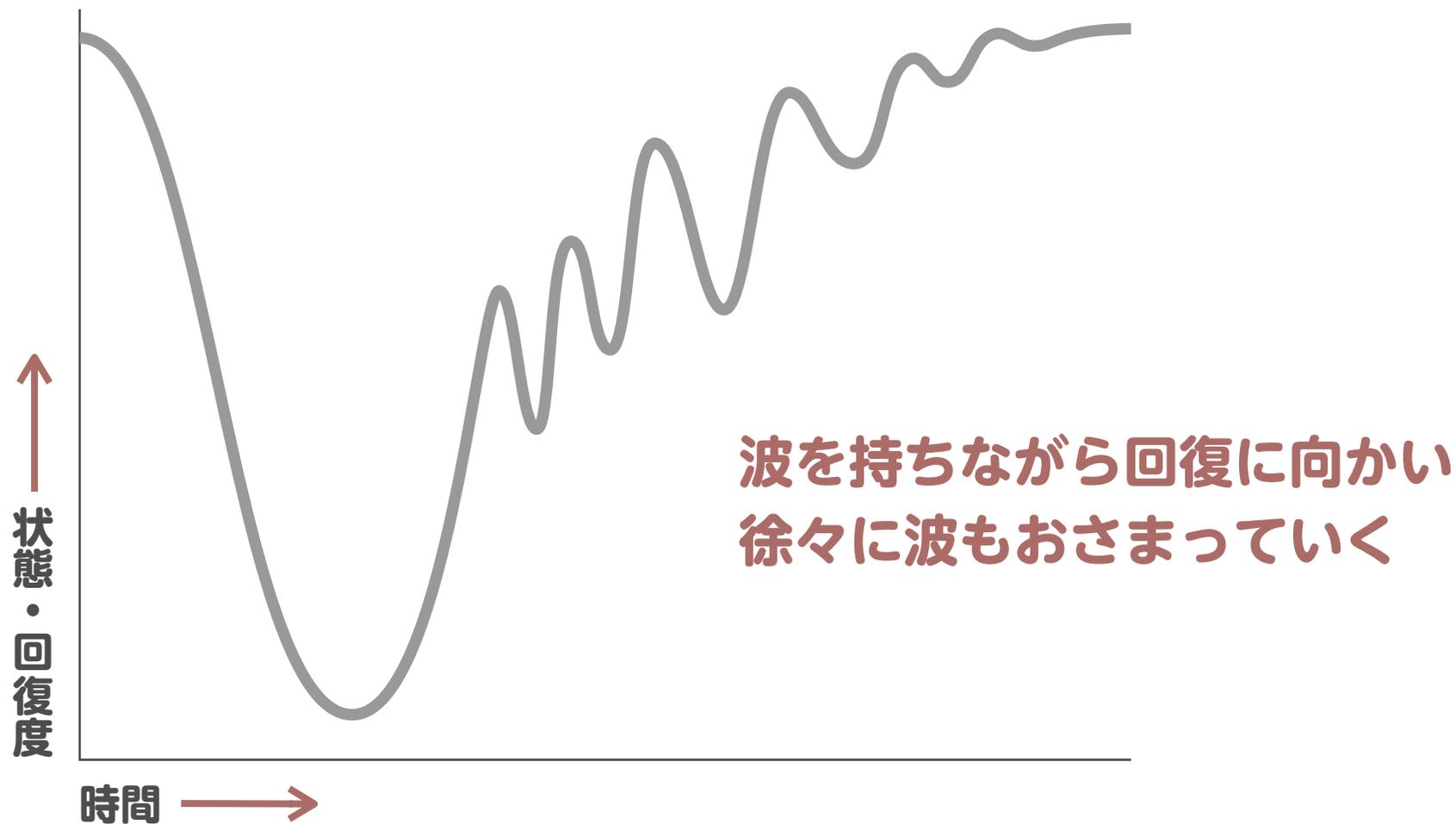
B.職場復帰後に注意するポイント

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

1. 医学的に就業に耐える状態である
2. 本人に職場復帰の意思があり、準備が整っている
3. 職場側も職場復帰を支援する準備が整っている

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

1. 医学的に就業に耐える状態である



うつ病などの回復のプロセスの模式図 (Kupfer DJ. 1991より)

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

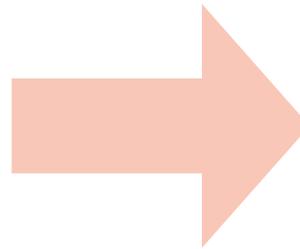
1. 医学的に就業に耐える状態である

様々な病気に共通した回復までの2つのフェーズ

1. 動かさない時期

補修、点検の時期。
力を溜める

じっとしているだけでは
社会的回復には至らない



2. 動かす時期

試運転の時期。力を使う
⇒社会的機能の回復

動かす時期には「力」が必要
動かしていい時期か主治医に確認

「うつ病等のこころの病気」も身体疾患と同じ2つのフェーズがある。
(骨折・捻挫、肺炎・胃腸炎、脳梗塞・癌の手術後などと同じ。)

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

1. 医学的に就業に耐える状態である

うつ病の場合

1. 動かさない時期：力を溜める

苦痛な症状により生活への支障が大きい時期

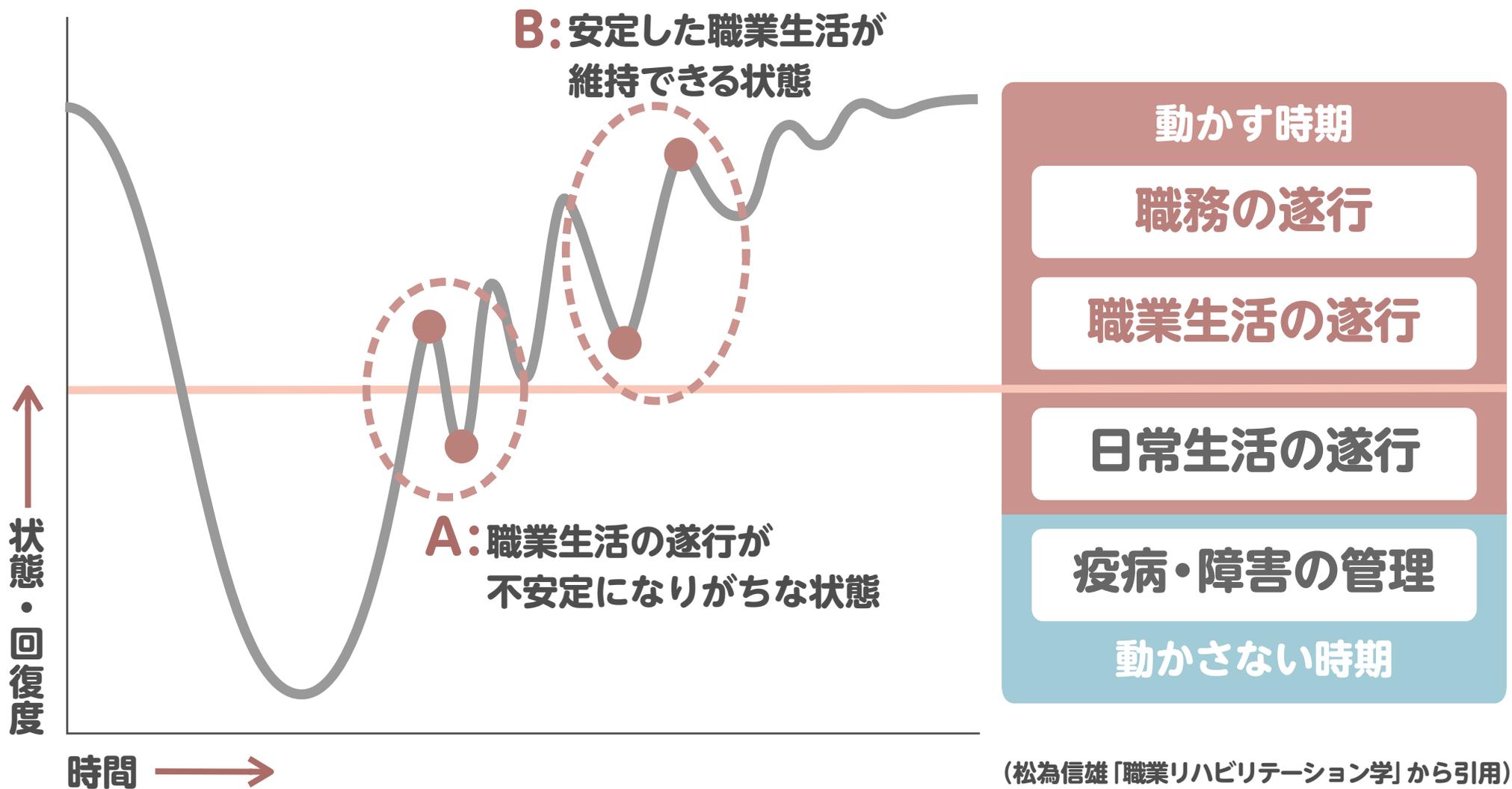
- 抑うつ気分
- 不安・緊張
- じっとしてられない焦り、など

2. 動かす時期：力を使う、試運転

あまり苦痛を感じにくく、生活への支障が少なくなる時期

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

1. 医学的に就業に耐える状態である



うつ病などの回復のプロセスの模式図 (Kupfer DJ. 1991より)

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

2. 本人に職場復帰の意思があり、準備が整っている

職場復帰を迎える時の「3つの壁」

1. 長欠感情の壁

人から声をかけられたら…、まず誰に挨拶しよう… → **瞬発力が必要**

2. 職場滞在の壁

時間をもてあます、まわりは多忙そう、役に立ててない… → **じっくり耐える
継続力が必要**

『就労とは長距離走である』（力の使い方に留意しないと再発リスク高）

3. パフォーマンス回復の壁

2の壁を乗り越えた後、まだ本来の業務遂行能力が発揮できていないと感じる

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

2. 本人に職場復帰の意思があり、準備が整っている

職場復帰に向けての準備

動かす時期に入っている

疲労回復する機能（3つの充電機能）が備わっている

3つの充電力

- 1.睡眠 勤務時間に合わせた睡眠リズムと食事のリズムの確保
- 2.食事
- 3.意欲 興味や関心の欠如の回復、楽しめる力の回復

日課の継続力が備わっている

1.ADL (Activities of Daily Living:日常生活の活動性) の回復

決め事（日課） 遂行の練習→脳の作業

2.朝の出勤時間帯の交通機関に慣れておく準備

状態の波が多少あっても、準備行動を一定期間継続できることも大切な要素

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

2. 本人に職場復帰の意思があり、準備が整っている

新聞を使った作業（脳の作業例）

新聞の利用も職場復帰へ準備作業になり得る
こなす作業（単純作業） → 生み出す作業へ

例）朝、電車で隣町の図書館へ毎日通ってみる。ノートを用意し、当日の新聞を閲覧する。

[4段階でレベルアップ]

1. 読む
2. 読む + 写す
3. 読む + 写す + まとめる
4. 読む + 写す + まとめる + 述べる



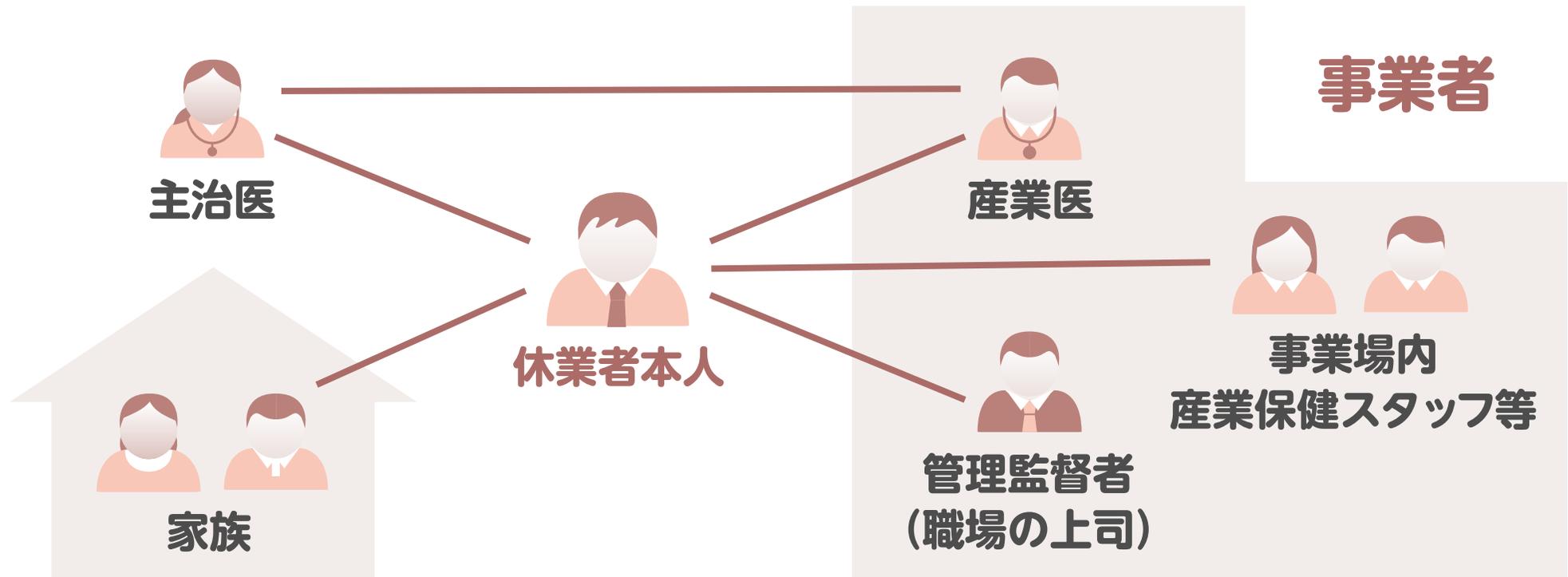
読む



A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

3. 職場側も職場復帰を支援する準備が整っている

ひとりの職場復帰に関わる人々



- 職場復帰支援は多くの人々が関わりながら、検討することが必要。
- 職場復帰が近い状態では、職場と連絡をとり今後の進め方などを確認しておくことも円滑な職場復帰の一助となる。

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

3. 職場側も職場復帰を支援する準備が整っている

試し出勤制度など

事業場の制度として、正式な職場復帰の決定前に、下記のような制度が設けられている場合がある

1. 模擬出勤

職場復帰前に、通常の勤務時間と同様な時間帯において、短時間または通常の勤務時間で、デイケアなどで模擬的な軽作業やグループミーティングなどを行ったり、図書館などで時間を過ごす。

2. 通勤訓練

職場復帰前に、自宅から職場の近くまで通常の出勤経路で移動を行い、そのまままた職場付近で一定時間を過ごし帰宅する。

3. 試し出勤

職場復帰前に、職場復帰の判断などを目的として、本来の職場などに試験的に一定期間継続し出勤する。

A. 職場復帰を迎える際の3つのポイント

3. 職場側も職場復帰を支援する準備が整っている

軽減業務や就業制限について

基本的スタンス

所定の勤務が可能な状態であるが、久しぶりの出勤なので大事をとって軽減勤務からはじめる。

- 軽減業務や就業制限については、事業場ごとに制度が異なるため確認が必要。
- 過度な業務軽減は、まわりの労働者と違いを感じやすく、逆にストレスを高めることもある。

B. 職場復帰後に注意するポイント

1. 定期受診の継続
2. 業務時間外の過ごし方セルフチェック

B. 職場復帰後に注意するポイント

定期受診の継続

[職場復帰後初期]

1. 再燃・再発を防止する重要な時期

2. 通院中断の起こりやすい時期

遠慮 → 休んでいた負い目から、早退などしての受診を申し出にくい。

管理監督者への周知

復帰という大きな環境の変化に対し、定期受診は重要不可欠である。

次回の受診日などはわかった時点であらかじめ管理監督者へ伝え、承認を得ておくこと。

B. 職場復帰後に注意するポイント

業務時間外の過ごし方セルフチェック

1. 疲労と回復が一日のサイクルで行えているか

- 充電・放電のサイクルと同様

2. 業務外の時間を、従来に近く過ごせているか

- 余力（蓄電量）の目安
- 余力が少なければ、ストレスによる再燃・再発のリスク高い

3. 休日の過ごし方が、従来 of 過ごし方に近い

- 1週間を通しての疲れはその週末に解消