

メンタル不調者と 支援者のための 休職・復職 ガイドブック

～復職後も元気に働き続けるために～

かいけこ!
人事労務
kaiketsu-j.com



お問い合わせ

第1章 知識編

1. メンタル不調によって現れる症状を理解しましょう..... 4

- (1) 幻覚と妄想..... 4
- (2) 躁・双極性障害..... 5
- (3) 抑うつ..... 6
- (4) 不安..... 6

2. 病気の原因「ストレス」について知りましょう..... 7

第2章 行動編

1. メンタル不調の「サイン」をキャッチしましょう..... 8

2. 医師に休養が必要と言われたら..... 10

3. 会社に連絡をしましょう..... 11

4. 休職中の過ごし方..... 12

- (1) 休職に入ったら..... 12
 - 病気やケガで会社を休んだ時に受けられる「傷病手当金」..... 13
- (2) 睡眠時間が安定してきたら、生活のリズムを整えましょう..... 14
- (3) 外出ができるようになってきたら..... 14
- (4) 復職に向けて準備をしましょう..... 16
 - 自宅でできるリワークプログラム..... 17
- (5) 主治医から“復職可”の診断書が出されたら..... 18

5. 復職後も働き続けるために..... 21

生活記録表..... 24

メンタルヘルスに関するお役立ち情報サイト..... 26

あとがき..... 27

はじめに

メンタル不調で入院、または通院している推定患者数は50万人になるといわれています(厚生労働省2011年度患者調査より)。風邪を含めた呼吸器系の疾患で通院している人が80万人であるのと比べても、その多さがわかるでしょう。つまり、誰もがメンタル不調になってもおかしくないといえます。風邪もひどいと仕事を休まなければなりません。メンタル不調の場合もそうです。

しかし、風邪のように1日2日で体調が良くなることを感じられる病気と違い、何週間も同じ状況が続くことが多いのがメンタル不調の特徴です。

そのため“いつになったら良くなるのだろう?”“元のように仕事に戻れるのだろうか?”と焦ってしまったり、治りきっていない状態なのに“迷惑をかけ続けるわけにはいかない”“収入が得られないと困る!”“居場所がなくなるのではないか?”と不安になり、無理をして仕事に戻る方も見受けられます。

仕事に戻った後も、“遅れを取り戻そう!”“迷惑をかけた分、挽回しなくちゃ!”と無理を重ね、更に体調を悪化させる場合も少なくありません。

この冊子には、メンタル不調で休職した社員を多く復職に導いてきた、経験豊富な医師による休職中の過ごし方や復職に向けた準備、そして復職後も働き続けるためのアドバイスをまとめました。回復に向けてご本人やご家族をはじめとした支援される方の参考になれば幸いです。

※当冊子の内容は一例です。治療は、必ず主治医の指導の下、行って下さい。

1. メンタル不調によって現れる症状を理解しましょう

(1) 幻覚と妄想

実際にはないものを知覚することを「幻覚」といい、誤った思い込みを「妄想」といいます。



後述する『うつ病』でも、“生きる価値がない”“お金がない”“死ぬ前かもしれない”といった悲観的な「妄想」が出る場合があります。

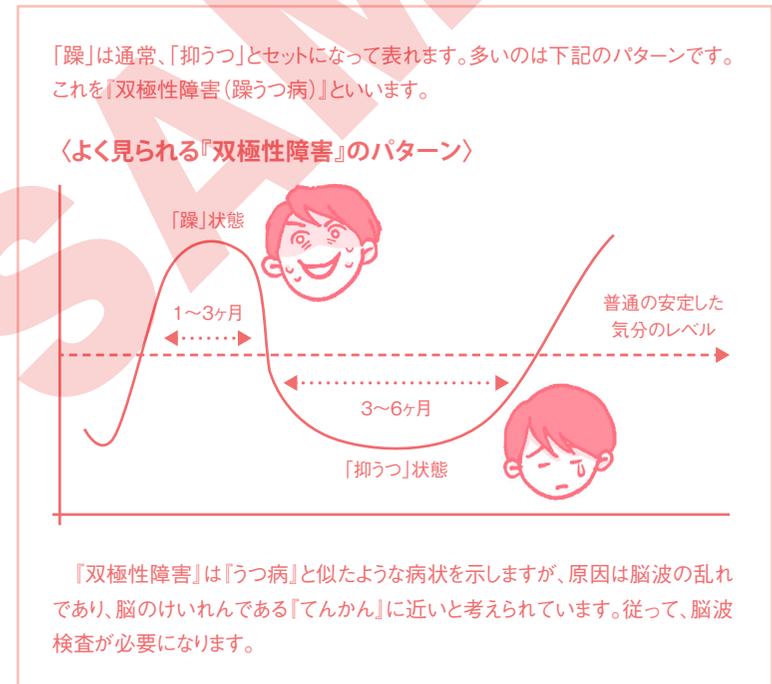
(2) 躁・双極性障害

普段よりも元気一杯で、眠らなくてもすむようになり、突き抜けるような感覚を味わえる状態を「躁」といいます。

症状として、次から次へと話題が切り替わり、話すことがとまらない「多弁」や、落ち着かずそわそわする「集中困難」、金遣いが荒くなったり、借金を作ったりする「浪費」などがあります。また、気が大きくなったり、すぐ腹を立てたりするようになる場合もあります。

人間関係にトラブルが生じやすい状況を生み出しているにもかかわらず、「躁」状態の時は力がみなぎっているため、本人は“調子が良い”“気分爽快だ!”と、辛さを感じることはありません。本人には病気だという認識(病識)はなく、治療を中断し周囲に迷惑をかけ続ける事例も多くあります。

「躁」状態(ナチュラルハイ)の気持ちよさへの未練を立ち切らせる指導ができる医師の治療を受けることが必要になります。



1. メンタル不調の「サイン」をキャッチしましょう

必要な行動のはじめの一步は不調のサインに気づくことです。脳や神経の疲れが、休日や休養を経ても回復することがない場合に出てくるサインを紹介します。

- 趣味や好きなスポーツを楽しめなくなる。
- 他人と顔を合わせるのがおっくうになり、視線を合わせられなくなる。
- 朝、会社に行くのが辛くなる。入社しても体調が悪いため、早退しがちになる。
- 入浴はおろか、シャワーを浴びたり、顔を洗ったりすることもおっくうになる。
- ちょっとしたことにもイライラしがちになり、落ち着きがなくなる。
- 新聞や定期購読雑誌を読む気力がなくなる。
- 家事を行う気力がなくなるため、部屋が散らかってしまう。
- “眠い”“疲れた”とこぼすことが増える。
- 食事をとって味を感じられなくなるため、食欲が落ちる。または、ヤケ食いやヤケ酒に走る。

これらの自覚症状が2週間以上続いているにも関わらず、無理して仕事や家事を続けていると、疲れが脳や神経に溜まっていき、悪化するとメンタル不調を引き起こす可能性があります。サインに気づいたら専門家に相談しましょう。



支援する方へ

メンタル不調になった時に周りからキャッチできるサインを紹介します。

- 笑顔が見られなくなり、表情が固くなる。また、視線を合わせるのがなく、伏目がちになる。
- 仕事が遅れがちで、遅刻や早退がみられるようになる。
- 身だしなみに気を使わなくなり、美容衛生面がルーズになる（ひげ剃りがされていなかったり、ヨレヨレのシャツを着ていたりする）。
- 休日に楽しみにしていた趣味をしなくなる。
- イライラしがちで、ちょっとした事でも腹を立てるようになる。

身近な人にこのサインが2週間以上出ていたら、本人に病院へ行くことを勧めてみましょう。風邪などの病気と同じで、早めに対応することにより早期回復につながります。「うつ病」などという言葉を使わずに、「一緒についていこう」「医者から、「心配ない」と言ってもらったら、あなたも、みんなも安心するよ」などの言葉を掛けて通院を促しましょう。

■ 同伴通院のすすめ

一緒に病院に付き添うのもおすすめです。メンタル不調になると判断力や決断力は低下します。いつから、どんな症状が出ているのか、本人に代わって支援者が主治医に客観的に伝えることで、どのような支援が必要なのか、医師から適切なアドバイスが得られます。

また、行き慣れない道を歩いて病院へ行き、待合室で一人で待つというのは心細いものです。支援者がそこにいることで患者さん本人の通院に伴う不安を和らげることができます。