

「職場復帰」
「復職」を近
する職場が心
がけることにつ
いて
専門家に聞いた。



8
職場復帰
専門家に聞く



イラスト・兜金

時期の見極め 慎重に



東京都立中部総合精神保健福祉センター生活訓練科長の菅原誠さん(精神科医)

復職支援の取り組みは広がりがあつあるが、大企業や都市部が中心で、中小企業や地方では進んでいない。復職しても、時間短縮勤務制度などがない職場も多い。

復職支援を行う施設数は不足しており、各地の精神保健福祉センターなど公的機関が行っていくことが必要だ。

復職を巡る問題は主に「事業者側」「主治医側」「休職者側」の三つの側面がある。

「事業者」とっては復職可能かどうかの判断が難しい。精神科医を産業医として置いている職場は少なく、精神科の主治医の診断書をうのみにしがちなのが実情だ。

一方、「主治医」の復職許可の基準もまちまちだ。復職可能かどうかは点数で判断できるものではないが、ある程度客観的な尺度が望まれる。

我々の最近の研究で、うつ病の復職支援プログラムを受けている人の中に、統合失調症など別の精神疾患の人が相当数含まれていることもわかってきた。この場合、うつ病のためのプログラムでは効果が上がらない。セカンドオピニオン(主治医以外の医師の意見)も必要となる。

「休職者」に問題がある場合もある。休職中趣味に興じ、復職について真剣に考えない人もいる。逆に、十分回復していないのに、焦って復職プログラムの利用を申し込んでくる例も後を絶たない。

休職期間の過ごし方、復職する時期などについて、主治医や勤務先の保健スタッフらと相談の上で、復職計画を立てる必要がある。

同僚は自然な態度で



就労支援プログラムを開発した富士ソフト企画(神奈川県)のカウンセラー・佐織寿雄さん

復職したといっても、能力が100%回復しているわけではない。本人の不安も大きい。復職直後は、配慮が必要だ。

勤務時間については、本人にやる気があつても、最初は短くして徐々に延長していく。時間外労働は原則的にさせないように。

復職直後には「適当に考えてやっておいて」などのあいまいな指示は避けること。心理的負担となる。

復職からおおむね6か月後、人事異動などで環境に変化がある時が最も不調をおこしやすい時であることを念頭に置き、主治医や産業医らの意見も聞き、回復具合を見極めながら、徐々に仕事を増やしていくこと。

だれかの指導をする仕事は、本人の負担にならないかを考えて、本人とも相談して慎重に行う。仕事で成果が出た場合は、大げさではなくてもいいから、しっかり認めてあげてほしい。職場の役に立っているという実感が、重要だ。

一方、復職者を迎える同僚は、過干渉や、逆に腫れ物にさわるような態度は避けること。過度に「大丈夫ですか」という言葉を掛けるのと、「自分は大丈夫じゃないのか?」と思わせることにもなる。自然に接すればいい。

(この連載は、伊藤剛寛、板東玲子が担当しました)(おわり)

この連載への意見、感想をお寄せ下さい。手紙(〒100-0805 読売新聞東京本社生活情報部「うつノート」係)、またはファックス(03・3217・9919)でお願ひします。

暮らし 家庭

京都ユースホ
は、10代の旅を
ームページ「
うく」を開設
旅のコースを
けのガイドブ
とができる。
ら一人やグル
で知らない人
い、人生体験
う狙い。

ホームペー
は「自転車旅
ったり」「路
商店街が面白
「何度でも行
しまってお寺
5」などの10
スガ、記事と
きの地図で紹
れている。京
住の10、20代
生ら約50人が
年、京都の街
材して設定し
薦めの旅コー
中から厳選し

友
夫が2月に定年退職した
人の夫たちの定年後の行動を聞

「うちの
を習うというので、
夫も人畜無事だから入れてし