

あなたの安心

うつ病の療養には数カ月かかり、長い人だと1年以上に及ぶ。職場復帰は大きなストレスだが、再び社会生活を送るための回復の道筋と伝えたい。

「会社の体制にもよるが、『元の職場へ復帰する』が原則です」と、みずほフィナンシャルグループ大阪健康開発センター所長で産業医の廣部一彦さん。新しい部署への異動は本人の負担が大きく、受け入れ側もまた戸惑う。

うつ病の療養には数カ月かかり、長い人だと1年以上に及ぶ。職場復帰は大きなストレスだが、再び社会生活を送るための回復の道筋と伝えたい。

「会社の体制にもよるが、『元の職場へ復帰する』が原則です」と、みずほフィナンシャルグループ大阪健康開発センター所長で産業医の廣部一彦さん。新しい部署への異動は本人の負担が大きく、受け入れ側もまた戸惑う。

回復をゆったりと見守って

5 同僚がうつ病になったら

本人には特別な接し方をしなくていいが、コミュニケーションは十分。気遣うときは「体調そのものは話題にせず、その仕事、きつくない？」など、目の前の仕事を通して尋ねてください」と、おおさかメンタルヘルスケア研究所代表理事で精神科医の藤本修さん。

本人には特別な接し方をしなくていいが、コミュニケーションは十分。気遣うときは「体調そのものは話題にせず、その仕事、きつくない？」など、目の前の仕事を通して尋ねてください」と、おおさかメンタルヘルスケア研究所代表理事で精神科医の藤本修さん。

復職したら？

- ① 負担を軽くする
- ② マナーは守ってもらう
- ③ 特別な接し方はNG

営業職の復職計画例

復職後の日数	労働時間	職務内容
～2週間	4時間	内勤
3週間目～	6時間	内勤
2カ月目～	8時間	内勤
3カ月目～	所定労働時間	他の担当者の営業に同行
4カ月以降	所定労働時間	担当地区を決めて1人で営業

(厚生労働省の資料をもとに作製)

The Asahi Shimbun

「そこで気をつけたいのは、本修さん。守ってもらうこと」と大阪産業保健推進センターのメンタルヘルス対策相談員で、保健師の大脇多美代さんはいう。

たとえば、復職後の無断欠勤や遅刻・早退。大脇さんは企業から対応を尋ねられると、こう助言する。「復職後も体調が悪くなる時はある。そのときは必ず連絡するように本人に伝えておいて」

うつ病の治療の一つに心理療法がある。発病までの仕事の進め方や自分の性格、人間関係などを見つめ直す作業で復帰した人も元の状態に戻らないよう努めている。職場の仲間がゆったりと、あたたかく見守ろう。(上原賢子)

「次は17日から」それは愛なの？」です。