

職場復帰について考える。

メンタルヘルスその他の「問題」を抱えてしまったために、職場を中長期にわたって休まざるを得なかった人たちを対象として、職場へのスムーズな復帰に向けて支援を行うことが必要なケースがよくあります。そこで以下に、職場復帰支援を行うときの留意点をまとめてみましょう。

「職場復帰」と言うと、休んでいた人が回復してきた時にどのように「職場に戻るか」というところに注目しがちです。しかし、職場復帰の問題は、職場に戻るタイミングだけで考えるものではありません。実は、職場復帰の支援は、病気休業が始まった時に、既にスタートしているのです。

職場復帰には、一般的に5つの段階があると言われています。その第1ステップは、病気休業開始および休業中のケアです。このステップでは、中長期にわたって仕事を休むことの意義、休養することの大切さの理解、職場で感じるストレスをリセットすることなど、「仕事を休むこと」のねらいを理解することが大切です。休んでいる間は休息し、仕事には関わらず、治療に専念することを理解してもらいます。そして、職場復帰が近くなってきたら、次のステップへと進みます。

- ◆ 休むことの狙いを 休業前に理解しておく。
それまでの能力を回復するために休養するということを理解する。
- ◆ 休業中は「休息」からスタートする。
- ◆ 休んでいる間は、仕事を気にしない。休むのが仕事。
- ◆ 定期的に専門医を受診し、休業中には治療に専念する。
- ◆ 休業中、職場との接点を持つ。
状態を確認する。復職の見通しを考える。
- ◆ 「社会的リハビリテーション」を考える。

図1 休業中の留意点

職場復帰の第2ステップでは、主治医の専門的判断によって復職に適しているかどうかの判断が行われます。そして、復職することになると、第3ステップとして、復帰を支援す

る具体的プランを考えることとなります。この段階では、ご本人だけではなく、職場に精通した産業医、人事担当者、そして、上司等の中で意見を交換し、どのような形で職場復帰をしていくかの合意形成が図ります。そして第4ステップとして、最終的に職場復帰を決定し、職場に戻るようになります。その時、「試し出勤」、「試験入社」と呼ばれる勤務形態をとることもあります。

最後に第5ステップとして、職場復帰を果たした後のフォローアップを行います。例えばうつ病を例にとると、うつ病はしばしば再発すると言われています。とりわけ、初期のうちは、日常生活の中でのストレスに反応して再発することが多いと指摘されています。ですから、職場復帰後のストレス管理には十分留意しなければなりません。

- ❖ 復帰の少し前から、生活リズムと基本的な生活習慣を整える。
- ❖ 休業期間中に体力が落ちていることに気づく(特に、復帰初日の疲れは、病気のせいではないことに気づく)。
- ❖ 模擬的な出勤(時間を決めての外出体験)を行うことも一案。
- ❖ スモールステップで物ごとを進めていきましょう。
- ❖ 復帰の初期は「試し出勤」として位置づけ、回復の程度を確認する時期だと考える。



図2 復職のタイミングが近づいてくると

ところで、職場復帰を考えている人、職場復帰を間近に控えた人、あるいは復帰した直後の人は、実にさまざまな心配をしながら生活をしています。次のようなことがらがその代表的なものだと言えるでしょう。

- ・自分が病気であったことをハンデキャップだと感じている(セルフ・スティグマ)。
- ・ブランクの時間は自分にとっては無駄な時間であったと感じている。
- ・以前のように仕事ができるかどうか不安を感じている。
- ・また同じ問題が起きたらどうしようと不安である。
- ・周りの人が自分の不安な気持ちを理解してくれるかどうかを心配している。

- 仕事に戻っても周りの人に迷惑をかけるのではないかと心配している。
- 上司がわかってくれると安心だと感じている。同時に、上司が理解してくれないのではないかと心配している。
- 緊張感でいっぱいである。

このような心配事や不安はいずれも、実際に起きた出来事というよりも、ご本人の「頭の中で」起きている出来事かもしれません。しかし、単に「そんなことはないよ」とか「そう考えなくても大丈夫だよ」などとアドバイスするのではなく、職場復帰前、あるいは復職をする前に、そうした心配や不安に対する対策を話し合っておくことが良いのかもしれない。対応のキーポイントを図3にまとめました。

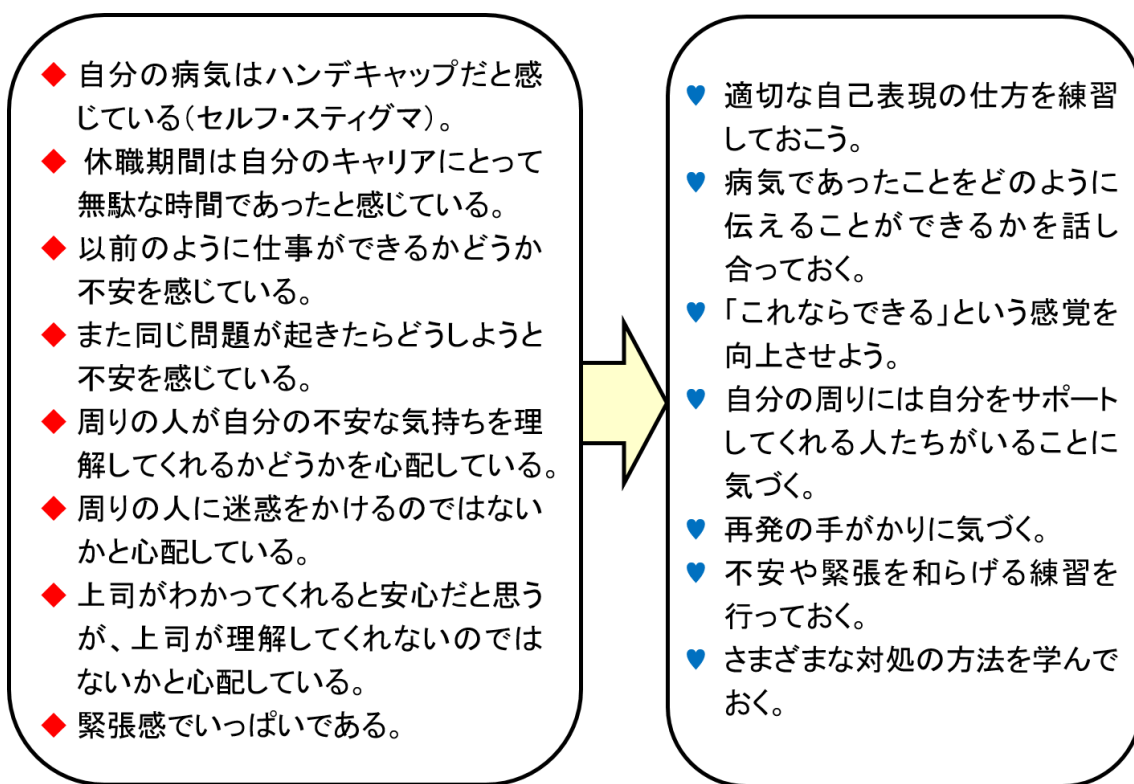


図3 仕事復帰しようとしている人の悩みとその対応

また、復職の準備として、生活リズムを整えておくことが役に立ちます。復帰の少し前から、基本的な生活習慣を整えていきましょう。その時、休業期間中に体力が落ちていることに気づくことも大切です。

復帰の初期は「試し出勤」として位置づけ、その中でご本人の回復の程度を確認していきます。ちなみに、「試し出勤」の期間は3ヶ月程度の長期であっても構いません（就業規則にもよりますが）。復職を考える時に知っておくと便利な事गरらを図4にまとめました。

- 特別な理由がない限り、元の職場に復帰させましょう。新しい職場・職域・業務は余計なストレスとなりやすい。
- 他の人と同様に処遇し、特別扱いしない。ただし、作業内容は比較的単純なもの、労働時間に見合った量からスタートする。
- 復職した人はまだ「完治」していないことが多く、良好な状態とそうでない状態の波が必ずあることを前提としておきましょう。完璧を求めないこと。
- 復職した人には、長期間にわたる継続的、定期的な通院が必要な人が多い。「通院することはよいことだ」と支持的に接する。
- 通院していることや薬を飲んでいることに対して、「まだダメなの？」などと否定的な発言をしない。
- 周りが上手に対応できなかつたり、うまく助言できなくても悩まないようにしましょう。
- 事業場内の産業保健スタッフ、主治医やご家族との連携も大切です。

図4 復職を考えるにあたって知っておくと便利なこと

最後に、復職後の対応を図5にまとめました。当面配慮することは、基本的に過重なストレス負担を避けることとなります。図5にリストアップされた出来事は、いずれも過重なストレスの予防策として大切です。

- 時間外労働
- 休日出勤
- 出張
- 交代制勤務
- 深夜勤務
- 異動
- 単身赴任
- 業務上の車両運転

図5 復職後、当面見送ること