



## 復職のための セルフ・トレーニング・ワークブック

著者：中村美奈子 発行：金剛出版 定価：2,970円

気分障害（うつ病、躁うつ病など）の患者数は172万人（「令和2年（2020）患者調査」厚労省）を超えている。一方、著者が書いている

ようにリワーク支援を利用できるのは休職者の1%に満たない現状がある。前著の『復職支援ハンドブック』に続く本書は、上記の現実を踏まえ、当事者本人が自分でできる「セルフケア」、「セルフトレーニング」のための知恵とヒントが詰まった「ワークブック」である。筆者は、過去のネガティブな側面に焦点をあてがちな認知行動療法に加えて、未来志向の問題解決療法や、福祉分野で使われるストレングスモデルを組み合わせた「ComPs-CBT（Communication and Problem-solving based CBT）プログラム」を開発した。長所を

自覚し目標を明確にし、状況に応じた現実的な行動をとれるようにセルフマネジメント力を高めることを目的としたプログラムである。巻末には、このComPs-CBTシートをはじめ、そのまま記入して使える18のワークシートがついている。生活記録表、社会人基礎力チェックリスト、復職準備チェックリスト、セルフマネジメントシート、行動計画（ToDoリスト）、問題解決のロジックツリー、自分マトリックス、自動思考チェックリスト、対人関係図、相談マネジメントなどである。

復職を目指す人、復職中で適応に苦心している人はもちろん、職場適応し難くメンタル不調気味の人、それらの人を支援する人たちにお薦めの一冊です。

ひろかわ すずむ

廣川 進

（法政大学キャリアデザイン学部教授 臨床心理士  
公認心理師）

## 情報スクランブル Scramble

### 厚生労働省より 令和3年度「禁煙環境に関する実態調査」の調査結果公表

厚生労働省は、令和5年1月に令和3年度「喫煙環境に関する実態調査」の調査結果（概要）を公表した。

調査結果によると、第一種施設（学校、医療施設、児童福祉施設、行政機関の庁舎等）における喫煙環境では、敷地内全面禁煙とする施設が87.4%となり、すべての施設種別で増加した。敷地内全面禁煙にしていない施設のうち、特定屋外喫煙場所の設置は89.1%となり、高い数値を示している。特定屋外喫煙場所を設置していると回答した割合を施設種別にみると、「行政機関」で低下し、その他は増加した。

一方、第二種施設（一般施設・事業所、飲食店、不動

産管理事業者、鉄道・バス事業者、旅客船・旅客船ターミナル）における屋内の喫煙環境では、屋内全面禁煙とする施設が71.6%となり、令和2年度から0.6%減少した。企業規模別にみると、「個人事業者」及び「会社以外の法人・官公庁等」で増加したが、その他の企業規模では減少となった。喫煙専用室を設置した施設は9.2%となり、令和2年度から0.7%増加した。企業規模別にみると、「個人事業者」で減少したが、その他の企業規模では増加となった。

なお、調査方法は、郵送調査及びオンライン調査で、有効回答数は9,697件であった。

※詳細については以下のURLより

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kenkou/kituen/r03/dl/gaiyou.pdf>

### 「産業保健21」113号アンケートのお願い

「産業保健21」では、産業保健活動の実務に資する具体的、実践的な情報を提供しています。今後、更なる充実を図るため、アンケートにご協力いただきますようお願いいたします。

●問い合わせ：

（独）労働者健康安全機構 勤労者医療・産業保健部産業保健課

※このアンケートでご記入いただいた内容は『産業保健21』制作の参考にさせていただきます。

下記のいずれかの方法でご回答いただきますようお願いいたします。

QRコード：右のQRコードを読み込み、表示された登録ページからご回答ください。



ホームページ：下記ホームページのアンケートページからご回答ください。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/2322/frmid/246/Default.aspx>