

事例

## 長く治療を続けていますが、 思うように出社できない社員がいます

### 衛生推進者からの相談

私は、中小規模事業場の人事部で衛生推進者（メンタルヘルス推進担当者）をしています。総務課のUさん（男性：30歳代後半）は、ここ8年ほど抑うつ状態が続いており、睡眠がうまくとれないこともあるようです。一度休職し、復職したのですが、なかなか通常勤務ができない状況です。

抑うつ状態になる前までは、バリバリと仕事をこなしていたので、会社としてもUさんを支えていきたいと考えております。メンタルヘルスクリニックに通院していますが、最近の話を聞くと、主治医の先生から「物事の考え方、捉え方に問題がある」「カウンセリングでもいいのでは？」などといわれ、少し突き放された印象があるようです。Uさんは「薬の処方のみ」と割り切って通院していますが、本当の原因が何なのか（病気なのか、障害なのか、それとも単なる怠けなのか）思い悩んでいます。

今後、Uさんを支えていくために、会社としてどのような対応を取るべきでしょうか？

対応

## 余裕を持って職場復帰ができるように 現状を踏まえた計画を立てましょう

### 現状をしっかりと把握し、 主治医と向き合う姿勢を後押し

会社が理解してくださっている様子、働く現状において、とても重要な要素です。ほっとするすばらしい支えであるといえます。

Uさんは、長く病とお付き合いしながら、思うように改善しない状況で頑張っておられるのですね。すでに職場復帰されているとのことですが、十分な状態でないこと、体力がついていない様子が窺えます。まずは決められた時間に毎日出勤することができるよう勤務時間帯等を調整してみてもいいでしょうか。その後、徐々に仕事の中身を充実させるよう目標を2段階方式にして対応されてはいかがでしょうか。

実際、現在の体力がどのくらいあるか等も含めて、いま一度、職場で仕事のできる状態を見極める判断が必要だと思います。睡眠をとるための医学的対応など、主治医の診立ても重要です。

出勤しているときに「何ができて、何時間くらい職場に滞在できるのか、今与えられている業務は遂行できているのか」などの現状をUさん自身が主治医の先生に伝えられるように支援していきましょう。

また、主治医の先生から具体的なお話があまりないとのことでしたが、「物の考え方、捉え方の問題である」というなら、その辺りのことに関しても、じっくり主治医の先生と向き合い、具体的に聞いてみるように勧めてみましょう。あるいは相談できる専門機関を紹介していただくこともよろしいでしょう。

## 本人の同意を得て受診に同行し、 家族との連携、今の思いや治療方 法の相談を

主治医の先生は、Uさんの会社での姿勢や家族の見方など、第三者からの情報が不足しているのかもしれないかもしれません。Uさんの日常の全体像が見えず、どんな状態で日々を過ごしているのかわからない部分があって、判断が難しいのかもしれない。ぜひ、会社のメンタルヘルス推進担当者であれば、同行受診をされて、Uさんの理解を得ながら、会社での状態や体調面も併せてお伝えし、主治医の先生との関係の再構築につながるよう、会社からもご依頼されてみてはいかがでしょうか。その際には家族の方も一緒に同行していただき、今後、連携が取れるよう会社の意向もお伝えしてつながりを持つようにされるといいですね。

また、地域産業保健センター<sup>1)</sup>の産業医の先生に勤務実態などを相談し、主治医の先生と連携していただくこともよろしいでしょう。

以上のことを実践した上で、医師の選択を考えてみてはいかがでしょうか。いきなり医師を変更せず、セカンドオピニオンを受けてみることも一つの方法です。医療機関の選定には、精神保健福祉センター<sup>2)</sup>や管轄の保健所から紹介してもらう方法があります。

Uさんの状態に見合った治療を最優先にして、治療の効果がでてきたならば、最初に申し上げたように、次のステップである体力作りです。毎日コツコツ、無理なく同じことを繰り返していきましょう。さらに、物事の考え方について訓練・習得するとよろしいでしょう。

## 専門機関の活用や、自己を振り返る ことも

本当の原因を求めているUさんにとって、カウンセリングも選択肢の一つでしょう。その実施時期は主治医の先生に相談してみましょう。また、クリ

ニックへの受診は「薬の処方だけ」と割り切る場合でも、合う薬をいろいろ考えてもらうためにこまめに現状を伝えて、接点を多く持つようにアドバイスされてみてはいかがでしょうか。

さらに、専門機関(リワーク施設等)の活用も考え、自分と向き合うことを勧めてみましょう。リワークでは、職場と似た環境の中で、さまざまなプログラムを実施しており、復職に向けた準備をしていくことができます。通院中のクリニックでリワークを実施していれば、そこへ参加することもできますし、他のクリニックのリワーク(主治医を変更しないのでできるクリニックもあります)や、地域障害者職業センターのリワークに参加することも可能です。

リワークは、こだわりの強さや考え方の癖を知り、自分自身の傾向に気づくことから始まります。気になる時には「待つ」ということも大切です。ある程度の納得で自分をコントロールすることなど、少しずつ学ぶように一緒に話し合ってみてください。

また会社としては、改めて、Uさんが仕事のできる状態なのか、基本線を把握していきましょう。エネルギーをすべて消費するのではなく、明日のためにその力を残すような働き方を考えましょう。エネルギーを使い切らずに余裕の持てる職場復帰ができるよう工夫していきましょう。また、就業規則などの側面から、どのくらい猶予期間があるのかも確認し、計画的に専門機関等を活用してみてはいかがでしょうか。

### 参 考

1) 地域産業保健センター：2014年4月より都道府県産業保健推進センター等が都道府県産業保健総合支援センターに名称が変更され、活動内容に地域産業保健センターの運営も加わり、50人未満の事業場への対応がワンストップサービスで行えるようになりました。

<http://www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>

2) 精神保健福祉センター：都道府県に設置されているメンタルヘルス面の医療対応が相談できます。個々の電話相談や医療機関の紹介、予約での面談も可能です。情報提供もあります。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>