

「社内でも退職する人がいて、その方が担当する仕事を引き継いだ後、年末であったこともあり、仕事が抱えきれなくなり会社に行けなくなりまし

ナビゲーター

た。これはオーバーワークが重なった末にうつ病となり、

休職に追い込まれた相談者の第一声である。
チーム内で社員が2名退社し、これを補うため11月の初めから引継ぎがあり、毎日2時間の残業が4週間ほど続いた。そのころ風邪の症状から2日ほど休み、以後食欲と体

理論と実践 産業カウンセリング

◆ 24

力が落ち、病院（内科）を受診したところ、ストレスに起因する症状と診断された。

12月に入り、産業医の指示で1日4時間の時短勤務となり、しばらく様子を見た後、心療内科を受診したところ、うつ状態が確認され1カ月の休養が必要と診断され休職に入った。

さて、クライアントがこの後どれくらいの療養期間を経て職場復帰されたか想像でき

職場復帰はスタートライン

るだろうか。この後の経過を短くお伝えするならば、初めの1年間は主治医の指示でカウンセリングはできず、電話で体調や気分、日常の過ごし方を確認するのみであった。

1年を経過したところできつと面談の許可があり、隔週に1回のカウンセリングを1年継続。3年目に入り、リワーク（職場復帰支援プログラム）を開始し6カ月が経過したのち職場復帰となり、職場復帰

まで合計2年半を要したことになる。この間、1年目の途中に療養開始から半年経過し、気分が改善したことから出社を試みたこともあったが、往復の通勤に耐えられず1月ほどで再休職となる。2年目にカウンセリングを開始した後は、気持ちの傾聴に徹することも

など、認知行動療法への取り組みを行なった。職場復帰支援プログラムを終了し、やっとの思いで職場復帰を果たし、時短勤務に取り組めるようになったが、相談者への会社の対応は今一つであった。面談は終結したが、人事労務担当の方にはぜひ配慮していただきたいのは、「職場復帰」スタートライン」で、やっと出社できる可能性が見込めるという段階であること。それほど職場復帰には時間がかかるということである。

精神疾患からは長い時間がかかる

【シニア産業カウンセラー
・第一種衛生管理者 野倉武明】

（火曜日掲載）

