

# うつ病による休職経験の有る会社員の職場適応に向けた支援

○東陽子（桜美林大学健康心理・福祉研究所）・小関俊祐（桜美林大学心理・教育学系）

キーワード：うつ病，休職支援，職場適応

## 問題

メンタルヘルス不調による休職者は年々増加傾向にあり、半数の企業に休職者が発生し、復職率は5割となっている(労働政策研究・研修機構, 2013)。さらに、復職後2年間の傷病休暇再取得率が高いことが明らかになっており、職場における復職後の効果的な支援の在り方が検討されている(厚生労働省, 2017)。

本事例ではうつ病による休職経験のある男性会社員Aのカウンセリング全38回のうち、復職後部署を異動した時期(#37)から終結(#38)までの面接を取り扱っている。Aはこれまで職場で上司から仕事の締め切りを提示された際、分からないことを周りの同僚に聞けず、締め切りが迫り、仕事をやっつけ作業で行っていた。それにより周囲からの評判や関係性が悪くなり、毎日会社に行くことが苦痛で具合が悪くなるという悪循環を起こしていた。カウンセリングではこの悪循環を明らかにし、異動後新しい職場での適応にむけて行動することを目的とした。

## 目的

- 1) 悪循環を明らかにする。
- 2) 「Aが望む状態」を明らかにする。
- 3) 新しい職場での適応に即した目標をたて行動する。

## 方法

- 1) クライアントA：X年からうつ病で神奈川県内のクリニックに通院する40代男性会社員。勤続20年の会社の職場に適応できずX年12月初診し、X+1年6月に異動。しかし異動先の上司によるパワハラをうけ、約2か月休職(X+1年10月)。その後復職するも、再びパワハラをうけ異動(X+2年7月)。異動先で適応的に働くため、適応に即した目標を立て行動した。現在は終結している。
- 2) カウンセリング頻度：1か月に1回(#35～#38)。
- 3) 診断名：うつ病(軽症反復性うつ病)(初診時、医師の見立て)
- 4) 服薬：トレドミン 25mg 2錠分2(X年12月～X+1年2月、X+1年10月～X+2年4月)、トレドミン錠 25mg 1錠分1(X+1年2月～10月、X+2年4月～X+2年10月)。
- 5) 家族歴：父母と同居。独身。同胞2人のうち第一子。
- 6) 倫理的配慮：心身への影響が出た場合すぐに医師の診察を受けること、個人情報保護、カウンセリングを受けることの自由について十分に説明した上で本研究を行うことの同意を得た。
- 7) 利益相反開示：発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

## 結果

カウンセリング#35から#38は以下の内容(表1)で行われた。

表1 カウンセリングで話された内容

回数	時期	内容	目標
#35	X+2年8月	悪循環の明確化、具体的な行動目標の設定	「毎日3人に仕事以外の話をする」
#36	X+2年9月	結果報告	
#37	X+2年10月	具体的な行動目標の設定	「メールだけでなく直接会って頼む」
#38	X+2年11月	結果報告とまとめ、終結	

### 1) Aに起きていた悪循環

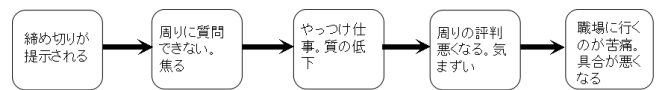


図1. Aに起きていた悪循環

### 2) Aが望んだ状態

「周りとのコミュニケーションにより、仕事で足りないところを補うことができる」「話しやすい環境」

### 3) 適応に向けた目標

#35では「毎日3人に仕事以外の話をする」、#37では「メールだけでなく直接会いに行き頼む」という目標を立てた。

### 4) 行動した結果

#35では「仕事が収集しやすくなり、わからないところを残さず聞くことができるようになった」「話しかけやすくなった」、#37では「早めに返事が返ってくる。何をやればいいのかわかるようになってきた」「やれている感じがある。やりがいがあり楽しい」という内容が語られた。よって、以下の循環に変化した(図2)。

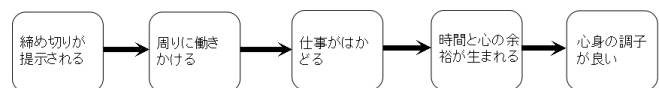


図2. 行動の結果

## 考察

以上のことから、これまでの悪循環を明らかにし、適応に向け設定した目標行動を遂行することで、循環に変化が生じたことが明らかになった。またその結果として、周囲と良好な関係を築くことが出来、仕事も順調に進めることが出来るようになったことが分かった。今回の支援において重要だといえるのが、カウンセリングで目標を明確化することと適応に即した行動を遂行するだと考えられる。

しかし、問題部分で述べたように復職後の休職再取得率が高い期間が2年であることから、今回の3か月で実施されたカウンセリングによる結果では期間が短いといえ、今後も継続的な支援の必要性があるといえる。

(AZUMA Yoko. KOSEKI Shunsuke)