

さんぽ保健師コラム

(2024年 GW号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

今年のGWは最大10連休の方もいたそうですが、皆さんはどのようなGWを過ごしましたか？「休息」は私たちの心と体にとって多くの恩恵があり、良質な休息は疲労の解消はもちろん、生産性や集中力も高めます。

けれど休むのが苦手な人も多く、例えば皆さんは休日なのに仕事のことが頭から離れない、雑務を解消するだけで一日が終わってしまうなんてことはないでしょうか？「休む」ことも仕事の一環。自分の心と体の疲れを癒し、心身共に満たされる休息を意識して確保することで、ストレスの軽減やワークライフバランスも更に充実していきますよね。

そして、満たされた休息をとることと、メンタルヘルス不調の予防は繋がっています。

メンタルヘルス不調で長期休職となり十分な療養を終えて「復職」をする際には、ステップに応じた職場のサポートが必要です。また、復職をしても再度休職となるケースも多く「再発・再休職予防」の取り組みがメンタルヘルス対策でのポイントの一つです。

長期休職していた方の復職後の心理として「3つの壁」があると言われています。

1つ目「長欠感情の壁」、復職直後は久しぶりに出社することへの様々な不安があり、多くのエネルギーを費やします。(私たちも連休の後には、出社前の身体が重いですよね。)復職直後から1週間ほどの最初の壁です。2つ目「職場滞在の壁」、復職後1カ月くらいの時期、自分は業務軽減されている中、周囲の忙しさが目に入り様々な感情が現れやすい時期です。3つ目「パフォーマンス回復の壁」復職後3カ月程度たつと、少しずつ慣れてきたことで本人も周囲も、復職前と同じように考えてしまい負荷が増えていきます。まだまだ元の状態に戻っていないと感じたり、つい無理をして頑張ってしまうことで体調を崩すリスクが高まる時期でもあります。(こころの耳「職場復帰、成功に向けて」より)

復職はゴールではなくて、安定した職場定着のスタート。そのためには復職後の「3つの壁」の心理や時期を理解して、決して無理をせず焦らずに進めていくことを本人と職場で共有することを大切にいきましょう。

当センターで「メンタルヘルス不調者の復職事例」を通じた勉強会を開催します。対象は両立支援コーディネーター、産業保健スタッフ、人事労務担当者など実務で関わる方達です。

実践的な復職支援の方法を一緒に学びませんか。詳細は、下記よりご覧ください。

皆さまのご参加お待ちしております！

「両立支援コーディネーター事例検討会～メンタルヘルス不調者の復職支援事例」

日時:6月28日(金)13:30~16:30 場所:産業支援センター(対面研修)

<https://www.okinawas.johas.go.jp/topNotice/index.cgi?detail=0235&p=0>

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)