

うつ復職へリハビリ施設

通勤訓練 ■ 疑似職場で会議

人間関係のストレスや過剰勤務による疲れなどが原因でうつ病になり、休職する人が増えています。症状が落ち着くと仕事の再開を試みるものの、再び悪化して再休職になるケースも少なくないと言います。そこで、うつへの復職支援(リワーク)が注目を集めています。ただ休養するのではなく、職場復帰に向けたリハビリをすることで、復職後の再発、再休職を予防するのが大きな目的です。

「仕事の進捗状況を報告してください」。男女10人ほどが机の周りに集まり、その「会議」が始まった。スーツにネクタイ姿の男性は自分のマグカップでコーヒを飲み、カジュアルな服装の女性は資料に目を通しながらメモを取る。

実はこの様子、本当の職場ではない疑似職場。各自が自分の役割を演じている。東京都港区のオフィスビル街にあるリワーク施設「メディカルケア虎ノ門」で行われている「リワークプログラム」だ。うつ症状で休職中の約60人が通う。30〜40

代が中心だ。

週2回の通勤訓練から始まり、午前8時半に出勤し、軽い運動や卓球などを通じて集団に慣れるためのリハビリをする。病気に対する知識を得たり、休職に至った理由を文章にして自己分析をしたりする。

週4日通えるようになると、疑似職場での実践的なりハビリが始まる。日々の業務や締め切りのあるプロジェクト、事務や企画などの職種ごとに分かれ、役職を持って同僚とのコミュニケーションを取りながら仕事を進めることができるかが試され

様々な場面の対処法を学ぶ

る。病気のきっかけが昇進や人事異動だった人には、あえて似たストレスをかける。

別の日にはグループごとに分かれてプレゼンがあった。アイデアを出し合い、構成を考え、スライドをつくって発表する。

通う患者らが5週間かけて準備したものだ。プレゼン会場の後ろでは精神保健福祉士の専門スタッフが様子を見守る。「メンバーとコミュニケーションがとれているか」「テンションが上がりすぎていないか」などをチェックしているという。

認知行動療法も並行して行い、様々な場面で自分がどのような気分になったか、どう対処すればよいかを学ぶのだ。

五十嵐良雄院長は再発で休職を繰り返す人が多い原因を、「主治医が復職可能という診断書を出すタイミングと、企業が望んでいる回復度合いがずれているため」と話す。

主治医は、症状が安定し、生活リズムがある程度整った段階で本人が望めば復職可能と判断