

する場合が多い。

五十嵐さんは、以前は半日勤務や時短勤務などの働き方がある程度緩衝材になり得たが、そのような余裕が企業になくなっていくと指摘する。「最低限定時勤務をしてもらわなければ、とどろいようにハードルが上がっている。週に一度の診察時間では、実際に復職してやっつけられるかどうか、主治医には分らない。リワーク施設は、その鑑別をする場でもあるんです」

再休職減 3分の1に

企業もリワーク施設を積極的に活用する動きがある。

日立製作所の産業医、宇治川文子さんは、休職者に複数のリワーク施設を紹介している。「復職時に、時短やフレックス勤務を採り入れたこともあったが、再休職者が減らなかつたためだ。

「過重労働など職場環境にうつつの原因がある場合は、ある程度対応できる。でも、休職が長引く人、繰り返す人はそれだけでなく、「コミュニケーションが苦手だったり、認知のゆがみ（考え方や物事のとらえ方のくせ）があったりといった個人的

ば、とどろいようにハードルが上がっている。週に一度の診察時間では、実際に復職してやっつけられるかどうか、主治医には分らない。リワーク施設は、その鑑別をする場でもあるんです」

な背景があるので、企業側ができることは限られてしまう」

最近増えている若い休職者は、仕事や人間関係で初めて挫折したことによる「未熟型うつ」と呼ばれる適応障害や軽躁状態を伴う双極性障害などを抱えているケースがある。休職も長期になりやすく、リワークでの復職支援が期待されるといふ。リワークのメリットは、集団でリハビリが行えることだ。「第三者の専門家に指摘されて、初めて自分の問題に気づくことが多いんです」

宇治川さんの担当する部門では、リワークに通うことで「生

き生きと仕事できるようになつた人が増えた」といい、再休職する社員が以前の3分の1になつたという。

うつ病の治療は▽休養・環境調整▽抗うつ薬などの薬物療法▽認知療法などの精神療法の三つが中心だ。

「うつ病は治療法が確立しているわけではない。患者一人ひとりの背景によって、治療法が変わってくる病気。薬だけでなく、施設にも相性がある。選択肢が広がっていくのが望ましい」と話すのは、精神科医で国際医療福祉大学（栃木県）の上島国利教授だ。

クリニックでの治療の中心は薬物療法だが、抗うつ薬で改善しない場合に抗精神病薬を乗せして使えるようになり、効果が出ていくという。

また、「休養は3カ月程度でリハビリは早めを開始した方が効果が出たという研究がある。積極的に採り入れて欲しい」と話す。

（朴琴順）

リワーク施設、保険の対象

独立行政法人が開設する障害者職業センター（<http://www.jeed.or.jp/>）や医療機関が設置しているもののほかに、民間の施設もある。

プログラムの内容は施設ごとに特徴があり、認知行動療法のみを行っているところから、軽い運動や生活習慣のリハビリ、オフィスワーク、さらに農作業を組み込んだプログラムなどもあ

る。週2日から、週5日あって午後9時まで開いている施設など様々だ。

医療機関が設置する施設でつくる「うつ病リワーク研究会」（<http://www.utsu-rework.org/>）に登録している施設は、全国で約120カ所、費用は保険が適用される。同研究会ではリワークの効果や手法についての研究も行っている。

A2/26 ②