

# メンタル不調から復職した方への対応

2023年 Vol.169



うつ病などのメンタル不調から、同僚が復職した際、どのように接したらよいのかわからないという声をく聞きます。心の病気は、どのくらい回復しているのかが体の病気以上にわかりにくいですし、何か誤った対応をして再発を招いてしまっては…といった心配もあるでしょう。今回は、職場復帰者を迎え入れる職場の同僚の方々に向けて、いくつかのポイントをお伝えします。

### ●職場復帰を迎える時の「3つの壁」

#### ① 長欠（長期間休んでいた）感情の壁：はじめの1週間程度

・復帰直後は業務そのものというより、その環境や関わる人々に対する心労  
例) 自分の机どうなっている? 久しぶりの挨拶どうする? みんなどう思っているかな?

#### ② 職場滞在の壁：復帰後、1ヶ月程度

・みんな忙しくしていて、みんなが仕事ができる人に見える  
・忙しいのに役に立っていない自分、その場にいるだけで罪悪感

#### ③ パフォーマンス回復の壁：復職後、3ヶ月程度

・役割を果たせつつある感触はある  
・しかし、従来ほど能力が発揮できていない気がする



### ●職場復帰を迎える時には？

職場復帰に際して、周囲の方は自然な態度で迎えて下さい。根掘り葉掘り状況を聞くようなことは慎み、「おはようございます。」といったあいさつや、「また一緒に働けてよかった。」という温かく迎え入れたいという気持ちを伝えましょう。

復職後の接し方のポイントとしては、まず「無理せず、ゆっくり慣らそう」というメッセージを伝えます。本人は「迷惑を掛けてしまったから頑張らなくては」と力が入っていたり、これまでどおり仕事ができるか不安を感じていたりします。体を慣らすことに集中するよう伝え、焦らせないようにしましょう。

そして周囲も気を遣いすぎないことです。休職明けだからといって何でも手助けするのは本人の自信喪失につながりかねません。適度な声かけと見守りを意識し、困っていることに関してのみサポートしましょう。



## ●4つの関わりを大切に…

下記の4つの関わりが復帰者の孤立を防ぐことにつながります。  
お互いの思いやりや気遣いによって職場全体の緊張が和らぎ仕事しやすい環境につながることを望めます。

- ① **気づき**…変化に気づいて、声をかける
- ② **傾聴**…本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- ③ **つなぎ**…状態により専門家などへの相談を促す
- ④ **見守り**…温かくじっくり見守る

### 傾聴が相手にもたらす効果

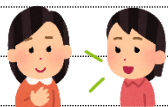
- 不満などを言葉にすることで気分がすっきりする
- 自分のことを受け入れてもらえたという安心感が芽生える
- 話すことで冷静になり、自分自身への理解、気づきを得ることができる



## ●つらそうな様子に気づいたら声をかける

相談を受けた時は、まず聴き役に徹し相手の考えを無条件に受け入れて理解してあげる姿勢が大切です。相手の立場を理解して共感の態度を示しながら最後まで聴いてあげましょう。  
このような関わりが復帰者の孤立を防ぐことにつながります。

○好ましい聴き方の例	×好ましくない聴き方の例
• 相手が無理なく話せる環境で聴く	• 話をそらす
• 心配していることを伝える	• 相手の言い分を否定する
• 悩みを真剣に受け止める	• 一方的に説得する
• 相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいの言葉をかける	• 安易な解決法を提案して励ます



## ●職場復帰後の就業上の配慮の例

- 短時間勤務
- 残業・深夜業務の禁止
- 交替勤務制限
- 危険作業、運転業務、高所作業、窓口業務、苦情処理業務などの制限

- 軽作業や提携業務への従事
- 出張制限
- フレックスタイム制度の制限または適用



復帰したからといって、心身の状態が完全に回復しているとは限りません。早期の再発を予防する為に以前より仕事の量や質を軽減して勤務してもらうことも珍しくありません。  
しかし、迎え入れる皆さんの業務負担が大きくなり業務が上手く回らないなどお困りのときは、管理者である上司に相談してみてください。自分自身の健康維持も大切なことです。