



岡山さんぽメールマガジン 第103号 2016年8月1日(月)



◆事業者・ストレスチェック制度担当者向け研修会◆

昨年度に開催したストレスチェック制度研修会の内容をベースに、最新情報を加えてお話しします。開催時間45分前に、相談コーナーを設けますので、制度に関する相談や質問がある方は、是非お越しください。

8/03(水) 14:00~16:00 津山文化センター

8/09(火) 14:00~16:00 ピュアリティまきび(岡山駅から徒歩7分程度)

お申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/16-sc.html#16-sc-2>

1. 相談員便り『最近のメンタルヘルス事情』【中島誠相談員】

2. 研修会のご案内

◆カウンセリング研修会(全4回)

◆8月・9月・10月開催の研修会

◆真庭郡新庄村での研修会

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り

『最近のメンタルヘルス事情』

岡山赤十字病院 精神神経科

岡山産業保健総合支援センター相談員

中島誠

2015年12月より1年間の間に、従業員50人以上いる事業所ではストレスチェックをすることが義務付けられました。

なぜ、義務化なのか？その背景には、2009年の単年度で自殺やうつ病がなくなった場合の経済的便益が2.7兆円という推計額などが出され、厚労省がこれらを問題視し、心の健康検査導入に向けた取り組みを開始し、2013年度から

始まった第12次労働災害防止計画の中に職場でのメンタルヘルス対策の実施を盛り込み、メンタルヘルス対策を実施する事業所の割合を2017年度までに80%以上にするという目標を掲げたという経緯があります。

今回のストレスチェックは1次予防です。つまり、うつ病などの早期発見ではなく、うつ病などの予備軍の人にその自覚を促し、最終的にメンタルヘルス不調のために職場を離脱する労働者数を減らそうという趣旨であり、そのことで企業においてそのような損失を回避できるという利点が強調されています。

こうした世の中の事情もありますが、それはそれとして、私自身、総合病院での精神科外来、職場のメンタルヘルス関連の仕事に携わっている中で、今回は、「精神科主治医と職場との関係」をテーマに最近の事例とそれに関連して思うところをお話します。

1) 職場から「精神科主治医との関係」

40代男性、Aさん、ここ数年、適応障害、うつ病の診断にて休職、復職しても数か月でまた休職する状況が続いている。最近もまた近々復職する予定ということで、精神科主治医から職場の上司Bさんに連絡があり、BさんはAさんの診察に同席した。席上、Aさんの復職への強い気持ちが述べられ、精神科主治医からもその気持ちに沿って復職させたいと聞かされた。これまで薬物治療とともに認知行動療法も行われ、かなり症状もよくなっているという精神科主治医からの説明があった。しかし、BさんがAさんと話をする限り、あまり症状がよくなっているようには見えず、復職はまだ無理なのではないかと考え、職場の産業保健担当者Cさんに相談、そこから私に相談があった。話だけでは分からないので、Aさん、Bさん、Cさんにお会いした。Bさん、Cさんには困惑した表情が見られ、Aさんにはぎこちない笑顔が見られた。質問に対して、調子はいい、毎日朝は7時頃に起きています、昼間はテレビを見たり散歩したりしている、復職に向けての準備はしていない、気分は悪くない、食事もしているし夜も薬を飲んで眠れているということであった。2時間の映画やドラマなどに集中できるかと聞いたが、わからないと答え、図書館に行って読書などしてみてもどうかと勧めたところ、まだ行ってない、今度行ってみますという。2週間の行動記録表と今後の就労を継続することへの対策についての自身の考えを書いて見せて頂くこと、図書館に行ってみることなど話をしたが、結局どれもできなかった。これらの結果を踏まえ、本人の了解の下、精神科主治医に対して事情を説明、復職可能かどうかよく吟味検討して欲しいと伝えたと、とりあえずその時は復職可能との診断書にはならなかったが、BさんはAさんが復職したらどう対応したらいいかと悩み、疲弊状態になってしまった。

一般に精神科主治医は、患者の症状が改善したかどうかをみて、そうであれば、そして患者本人に復職希望があれば、復職可能の診断書を書くことが多いと思います。これに対して、受け入れる職場の上司は本当にその人は毎日8時間仕事ができるのかしばしば悩みます。その理由は、病気がよくなるということと仕事ができるということが同じではないから。このケースの場合、精神科主治医に「まだ仕事ができるほどの状態ではない」ことを私から伝えることが出来て、その情報を精神科主治医に受け止めて頂いたことにより何とか復職可能という判断にはなりません。職場から積極的に、職場から見た患者の状況や印象などを精神科主治医に伝えること、そして精神科主治医が患者の病状判断とともにそうした職場からの情報を適切に理解すること、それらがあれば、誰にとっても好ましい復職へとつながっていくのではないかと考えています。

因みに、私はリハ的に図書館に行ってみることをよく勧めていますが、その理由は、図書館が無料であること、静かに何かに集中できる環境であることなどであり、一部に図書館では朝から午後5時までほぼ休憩なく専門書の読書などできなければいけないなどと言う産業保健スタッフもいると聞きますが、私はそのような厳しい意味合いでの図書館利用はお勧めしません。図書館は模擬職場ではありません。まずはせいぜい1-2時間集中できれば上出来であり、最初は専門書である必要もなく、気軽に図書館を利用するつもりで行って欲しいと思っています。

2) 精神科主治医から「職場との関係」

50代男性、Dさん。比較的軽い内科的疾患で某病院に入院し、不眠などあり、当科紹介受診となった。話を聞くと、勤務先は大企業ですが、勤務は不規則、残業も増え、疲れがたまっていて不眠も半年余り続いている(職場への不満が主)とのことであった。憂鬱気分、意欲低下、食欲低下なども見られていたため、うつ状態で1か月の休養加療を要する旨、診断書を記載した。薬物治療などにより症状は改善し、職場復帰しようとしたところ、いきなり職場の産業医の名前で書類が届いた。開封してみると、その会社の書式での職場復帰支援に関する診療情報提供書が入っていた。通常は、数か月以上(たとえば3か月以上)休職した従業員が復職する際に職場が求める診療情報提供書であると認識しているが、このケースはまだ休んで1か月に満たない。さらに、その書式には、半年以上の勤務継続ができるかという問い(回答の選択肢は、「可能」あるいは「不可能の可能性あり」)まである。少し悩んで、私の記載は、「貴社のことを全く知らない、今後は職場の対応次第であり、本人とよく話をしてできる対応をして欲しい」とした。結局、この職場からこの書類以外全く何の連絡もなかった。

精神科主治医は多くの場合職場のことを知りません。本人の勤務状況、職場の就業規則、職場のメンタルヘルスに対する体制と考え方など何もかもです。職場からの客観的な情報がなければ、患者さん自身からの話だけで職場に関する判断をすることになります。さらに、このケースのように、職場からいきなり書類(診療情報提供書の記載依頼)を送ってきて、その後も何の連絡もないという一方通行の情報提供を求められると、職場との連携は不可能であり、逆に職場に対する不信感が精神科主治医の側に芽生えても不思議ではありません。職場の担当の方にはストレスかも知れませんが、精神科主治医に対して、少なくとも1回は書類ではない何らかのアプローチをお願いしたいと思います。

復職はそれを受け入れる職場の人々に何らかの影響があり、従業員(患者)自身の今後の人生にも関わるとても大切な問題であるため、精神科主治医と職場との連携は不可欠ですが、まだまだうまくいっていないことも多く、今後も双方の努力が必要ではないかと考えています。

◆中島相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2. 研修会のご案内

◆ カウンセリング研修会(全4回) ◆

4回全部の参加が好ましいですが、単発参加でもフォローはします。カウンセリングの基礎、技法を学びましょう。事例をもとに、ロールプレイングを行います。

受講料:無料

会場:ピュアリティまきび(岡山市北区下石井 2-6-41)

日時:8/4(木)14:00~16:00

テーマ:カウンセリングの基礎について

日 時:9/1(木) 14:00～16:00

テーマ:カウンセリングの技法について

日 時:10/6(木) 14:00～16:00

テーマ:カウンセリングの事例について1

日 時:11/17(木) 14:00～16:00

テーマ:カウンセリングの事例について2

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

◆ 8月・9月・10月開催の研修会 ◆

受講料:無料

会 場:ピュアリティまきび(岡山市北区下石井 2-6-41)

日 時:8/31(水) 15:00～16:30

テーマ:適応障害と就労への影響等の問題について

日 時:9/7(水) 14:30～16:00

テーマ:過重労働対策について

日 時:9/30(金) 14:00～15:30

テーマ:やる気の出る職場とするための取り組み方法について

日 時:10/19(水) 13:30～15:30

テーマ:石綿による健康障害について

日 時:10/20(木) 14:00～16:00

テーマ:過重労働・メンタルヘルス対策におけるストレスチェック
制度について

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

平成 28 年度研修会一覧はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/01-ke-semi28.pdf>

◆ 真庭郡新庄村での研修会 ◆

『職場におけるメンタルヘルス対応のすべて』

職場の健康管理に関わる方は、どなたでもご参加いただけます。
(人事労務担当、産業保健スタッフ、社会保険労務士、産業医等)

10月8日(土) 13:00～17:15

- ・ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応総論
- ・手順と様式による標準化されたメンタル対応
- ・職場でよくあるメンタル対応Q & A

10月9日(日) 7:15～12:30

- ・もう悩まない 完全解決ストレスチェック制度
- ・高ストレス者へのストレス軽減プログラム実習(森林セラピー)

産業医の方は、生涯研修(専門3単位、実地3単位、更新1単位)を取得できます。

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆ 岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会 ◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

時間:19:00～21:00

◆会場:岡山労災病院(岡山市南区築港緑町 1-10-25)

9月15日(木) 『事例で学ぶメンタルヘルス対応(復職編)』

10月13日(木) 『事例で学ぶメンタルヘルス対応(療養導入編)』

◆会場:岡山医療センター(岡山市北区田益 1711-1)西棟8階

8月9日(火)

『ストレスチェック制度の概説(法改正のポイント)』

『ストレスチェックの実務(検査、面接指導、事後措置の実施)』

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

3. 編集後記

はじめよう！夕方を楽しく活かす働き方。通称『ゆう活』～Youが主役です～が平成27年度より始まっております。「夏

の生活スタイル変革」は、勤務終了時間が早まることで生まれる夕方の時間で、生活を豊かにしていくという考えから名づけられました。家族や友人との時間を楽しむことを推進してワークライフバランスを実現し、国民が豊かさを実感できるようにすることを目的としています。今まで勤務時間に充てられていた“夕”方の時間に、“悠々”とした自分の時間が生まれることでより一層生活を豊かにしていく。『ゆう活』を通じて、国民の働き方が変わることで、生活スタイルの変革を推進します。御不明な点がございましたら、岡山労働局雇用環境・均等室の『働き方・休み方改善コンサルタント』までお問い合わせください。

次回の第 104 号は 9 月 1 日(木)に配信予定です。