

精神障がい者とはたらく

職場復帰を目指す（本人）

復職を焦らない

医療機関でうつ病の診断を受け休業を指示された場合、会社の上司に「病気休業診断書」を提出します。上司は診断書を人事部の労務管理担当者や産業医に連絡して、本人との面談を経て休職することになります。

うつ病の治療には時間がかかりますが、適切な治療を継続することで社会復帰することができます。ただし、症状が回復したからといって、すぐに職場に戻って仕事を再開できるとは限りません。職場に戻った後も再発・再休職せずに働き続けられる状態まで回復した上で復職することが大切です。

復職までのプロセス

ステップ1. 復職の意思表示

休職中の方が休養と薬物治療によって急性期のつらい状態を脱して回復期に入り、主治医に「そろそろ会社に戻る準備をしたい」と意思表示をするところから復職準備が始まります。主治医は本人の意思を確認した上で、実際に職場に戻ることができるかどうかを判断します。ただし、主治医の判断は日常生活での病状の回復具合を参考にしている場合も多く、必ずしも職場で求められる業務遂行能力の回復具合と一致しているとは限らないので注意が必要です。復職で求められる回復レベルを主治医が正しく理解できるように、企業側から復職後の業務内容や利用できる勤務制度（試し出勤、短時間勤務など）を説明してもらえるとよいでしょう。厚生労働省の手引きでは、職場復帰できるかどうかの判断基準として下記の例が示されています。

職場復帰可否の判断基準（例）

労働者が十分な意欲を示している
通勤時間帯に1人で安全に通勤できる
決まった勤務日、時間に就労が継続して可能である
業務に必要な作業ができる
作業による疲労が翌日までに十分回復する
適切な睡眠覚醒リズムが整っている、昼間に眠気がない
業務遂行に必要な注意力・集中力が回復している

など

ステップ2. 生活リズムと体力の回復

急性期には休養と薬物治療が基本ですが、昼間に横になっている時間も長く生活リズムが乱れてしまいがちです。復職に向けて、睡眠・覚醒のリズムを取り戻すことが大切です。まずは休職前に出勤していた頃と同じ時間に起きて、散歩したり、近くの図書館に通ったりして、昼間の活動時間を徐々に延ばしてみましょう。はじめはすぐに疲れてしまったり、読書をして本の内容が頭に入ってこなかったりするかもしれませんが、焦らずに継続することで少しずつ体力や集中力が回復します。

自分だけで復職準備を進めることに不安を感じる方は、主治医に相談してリワークプログラムを利用してみるとよいでしょう。「リワーク」

は「return to work」からの造語で、復職や復職支援のことです。リワークプログラムでは、実際の職場に近い環境の中かで軽作業などを行うと同時に、疾患や治療薬、再発を防ぐための方法などについて学び、復職後も再発を防いで働き続ける力を養うことを目的に実施されます。リワークプログラムは青森障害者職業センターで実施していますが「遠いな！青森！」と感じる方は当センターでも復職に向けた相談を受けています。

ステップ3 職場復帰

復職に向けた準備を続け、復職に自信がついてきたところで主治医の診察を受け、職場復帰可能かどうか判断してもらうことになります。医師が「可能」と判断した場合、復職診断書を書いてもらって職場（事業所）に提出し、管理監督者や人事担当者、産業医、保健師などと復職の段取りや復職後の働き方について打ち合わせを行います。

正式な職場復帰決定の前に「試し出勤制度」があれば利用するとよいでしょう。これは、一定期間、試験的に出勤して職場復帰が可能か様子を見る制度で、休職後に「元のように働けるだろうか」といった復職への不安を和らげることができます。また、職場復帰にあたっては、産業医や主治医の意見を考慮して、短時間勤務や出張制限、残業禁止などの就業上の配慮が得られると、再発予防に役立ちます。

リワークプログラムの特徴

リワークプログラムでは、継続的に施設に通うことで職場復帰に必要な生活リズムを取り戻すとともに、デスクワークや立って行う軽作業など、実際の業務に近い作業プログラムを通じて職場復帰に向けたウォーミングアップを図ることができます。また、どうして休職に至ってしまったのか、以前の生活や働き方・考え方を振り返ることで、復職後のストレス対処法やセルフケアの方法について学ぶことができます。グループワークを通じて対人関係の課題を認識して修正することができる点は、自分だけで行う復職準備では得られないリワークプログラムのメリットです。復職後に再休職しないためのフォローアッププログラムを実施しているところもあります。

プログラムの利用にあたっては、実施されているプログラムや施設の雰囲気や自分に合っているか、事前いくつかの施設を見学してから選ぶようにしましょう。

詳しくは障がい者就業・生活支援センターしもきた、相談支援事業所に相談してみましょう。



しもきた活動紹介

在職者交流会

今年度初めての在職者交流会を8月29日(土)に開催いたしました。「ライフ・デザイン」というテーマを設定し、集まっていた皆様これから自分の生活様式や目標についてそれぞれ考えていただきました。「運転免許を取得し、友達と遊びたい。」「仕事に関する資格を取りたい。」「仕事面でスキルアップしたい。」「結婚したい。」など自分の未来に起こりうることを真剣に考えていただきました。開始前は相当難しいと考えあれこれと思案していた支援員にとって、拍子抜けするほど皆さんが多くの答えを持っていたことに驚きを感じるとともに、今回の目標を達成するため一緒に考え、助言していきたいと思えます。

次回の在職者交流会は12月を予定しております。内容や参加希望については後日郵送にてお知らせいたしますので、楽しみにお待ちください。



障がい者職場実習

マクドナルドむつ中央店にて、障害者職場実習を実施しました。お客様の数のすごさにちょっと驚いてしまうようなところも見られましたが、最後まで頑張っていました。繁忙期にもかかわらず、実習にご協力いただいた店舗従業員の皆様ありがとうございました。



令和2年度 しもきた	事業実績(10月末現在)
登録者	203名
在職者	104名
今年度就職者	21名
相談支援件数	1015件

就職相談会の中止について

下北地区就職相談会がコロナ感染症予防の観点から中止となってしまいました。障害者雇用をお考えだった企業様にとっては出会いのチャンスを逸することになってしまい残念なことと推察いたします。

障害者雇用を前向きに検討されている企業の皆様、当センターへご連絡いただければ雇用に向けた取り組みについて、アドバイスさせていただくとともに障害者雇用を成功させるためのご提案などをさせていただきます。

オンライン面談について

☆ご用意いただきたいもの

zoom ができるカメラ付きパソコンまたはスマートフォン

☆面談予約について

事前にメール s-shimokita@sakuragikai.jp にて日時等の予約をお願いいたします。受け取ったメールに日時を指定した返信をいたします。

☆実際の流れ(当日)

- ① 当センターから招待メールを送信
- ② 招待メールのURLをクリック
- ③ オンライン面談開始

☆費用について：無料



※ネット接続費用に関しては自己負担となります。(wi-fi環境での接続をお勧めいたします。)

支援対象障害者の登録動向について

昨年度末精神障害者の登録者数79名だったものが、今年度上半期終了時点で95名と大幅に増加しています。昨年度同期比、精神障害者手帳をお持ちの方の就職者数が2名だったものが今年度は9名と約4.5倍に増えています。登録者数は身体障害者が横ばい、知的障害者も2名の微増という結果となっております。



精神障害者の利用登録が増えた要因としましては、①病院(メンタルヘルス科)相談員からの情報提供。②ご本人による直接利用があげられます。

精神障害の方の就職が増えたことで当センターの主要業務である定着支援のあり方についても、体調面や職場内外でのストレスに対応するきめ細やかな支援が求められるようになってきました。地域で安心した生活がおくれるよう、信頼される支援員を目指して、共に歩いていきたいと思えます。

