

# フォローアップ通信

## ～卒業、そして今～

2022年4月9日

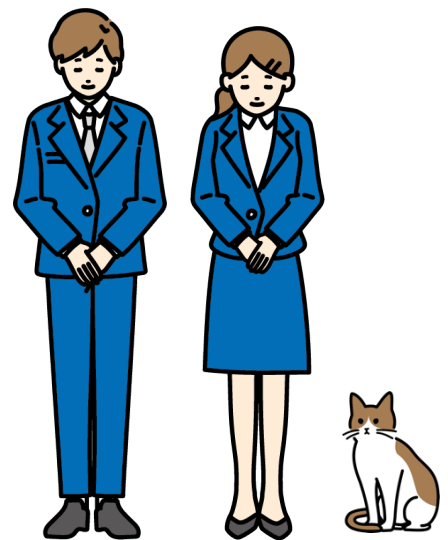
## はじめに

本通信は、リワークプログラムを経て復職・再就職された方への再燃・再発防止に、また、復職・再就職を目指している方へ不安解消の一つとして役に立てて頂ければ、という思いを込めて作成致しました。

内容としましては、休職中の方へは現在の不安・心配事、復職・再就職された方へは休職～現在に至るまでの振り返りのアンケートにご協力頂き、可能な限り回答頂いた内容のままをカテゴリ別に振り分けました。また、終盤には休職に至るまで～復職・再就職までの事例を掲載させて頂きました。

表現の微妙な食い違い等がありましたら、ご了承頂きたくお願い申し上げます。

フォローアップ参加者有志一同



## 休職原因

### 自己能力と業務内容の不一致

- ・ 職種不適正/質の高い業務要求/新規業務内容/マルチタスクNG
- ・ 業務のキャパオーバー/割込み・前任者の後処理業務/効率ダウンから回復できない
- ・ 休むと業務停滞/業績不振による将来不安

### 人間関係

- ・ 職場・部署異動後のコミュニケーション不足
- ・ 上司・教育担当との方針の相違/上司変更に伴う方針変更について行けない
- ・ 上司のパワハラ/先輩の罵声/相談者の不在

### ライフイベント・その他

- ・ 家族とのコミュニケーション不足/親族の不幸/産後うつ/育児ストレス
- ・ 昇進による責任重圧/同期との比較による自責/評価への恐怖
- ・ 家事・育児・仕事への全力投球/不調に気付けなかった/出勤の使命感
- ・ 自己肯定感の低さ/次目標の見失い/トラウマからその他への悪影響



## 初期症状

### 身体的症状

- ・ 睡眠障害（眠れない、寝すぎる、早く目覚めてしまう etc…）/食欲不振
- ・ めまい/耳鳴り/吐き気/幻聴/聴覚過敏/倦怠感/疲労感/動悸/息切れ /発汗/胸焼け
- ・ 過呼吸/咳/頭痛/微熱/声が出ない/口内炎/
- ・ 胃痛/胃の不快感/腹痛/下痢/腰痛/胸の痛み/背中の痛み/手足の痺れ、震え

### 気分的症状

- ・ 気分の落込み/不安感/焦り/緊張/落ち着かない/流涙/無気力/意欲低下/人を避ける
- ・ 自責/自己嫌悪/将来悲観による反芻/行き場のない怒り/イライラ
- ・ 引きこもり/希死念慮

### 機能的症状

- ・ 混乱/注意散漫/物忘れ/車の運転不可
- ・ 文章理解力低下/思考力低下、停止/
- ・ 集中力低下/認知機能低下

#### Point !

うつの症状として、気分の変化だけではなく、体の痛みなどを感じやすい方も多くいます。



## 不安・心配事

### 職場環境

- ・ 復職、再就職後の職場に馴染めるか？周囲の目・対人関係
- ・ 復職、再就職後の業務内容、業務量/レッテルへのプレッシャー(〇年目)
- ・ 復職、再就職後の理解者・相談者の有無

### 復職・再就職の可否

- ・ 復職がいいか？転職がいいか？/本当に復職・再就職できるのか？
- ・ 本当に自己理解できているか？/RWで学んだこと活かせるか？
- ・ 再燃・再発するのでは？/無意識で発症するのでは？

### ライフイベント・その他

- ・ 将来の生活/住宅購入/親の介護/パートナーとの関係/出産/結婚
- ・ 病気に対する家族の理解度、負担度/休職期間のリミット/次の目標が見つからない
- ・ 過緊張/普通に食事が出来ない

## デイ利用前後の変化



### 機能的向上

- ・ コミュニケーション能力アップ  
アサーション習得/対人恐怖症からの脱却/話せる人の幅が増える/  
自分の意見・考えを表現できるようになる
- ・ 認知機能の回復  
集中力、処理能力の回復/仕事に関する資料・本が読めるようになる  
復職に関する情報収集ができる
- ・ 自己分析能力アップ  
自己理解力アップ/考え方の癖を知った/リフレーミング習得/不安の対処法習得  
自己肯定感アップ/自分の感情、状況を客観視できるようになった  
自分にない考え意見を吸収できた

### 気分的向上

- ・ 会話が苦ではなくなった、楽しい/居場所ができた/自分一人だけではないと知った
- ・ 自分のペースを意識するようになった/生活リズムを整える意識が強まった

## 再燃・再発しないためのセルフケア

### 規則正しい生活の維持

- ・ 食事/睡眠
- ・ 適度な運動/休息を意識的に取る(仕事の区切り、気分転換、過活動に注意)/無理しない
- ・ 可能な範囲で軽減作業を維持/休みたい時に休める環境作り

### RWで学んだ事を活かす

- ・ 自己分析/自身を気分、状態を客観視する/マインドフルネス
- ・ アサーションのフル活用/自身に未消化物が残らない行動、発言

### その他

- ・ FUへの参加/心理相談/定期的なスタッフとの面談/信頼する人に話をする
- ・ アサーションのフル活用/自身に未消化物が残らない行動、発言
- ・ 良いこと日記をつける/院外講習会へ参加する

## 復職～復職後の注意点

### RW中・復職・再就職前

- ・規則正しい生活を送る、安定させる  
毎日RWへ参加、睡眠時間、食事、就労時と同一リズム
- ・コミュニケーション量アップ  
積極的に思ったことはアサーションで発言、ノンアサーティブは避ける
- ・自己理解をする  
病気の理解、偏った考えであることの気付き、自分を卑下しない
- ・焦り、不安からの回避  
時間を掛けて復職しよう、目の前のことへ集中、褒め日記、感謝日記をつける  
心配事はスタッフへ相談、スタッフと上司の連携による職場環境整理

### 復職・再就職後 卒業生の実話 ～6ヶ月

- ・規則正しい生活の再構築と安定  
毎日出勤(出勤すれば何とかなる)、定時で帰る、環境に馴れる
- ・適度なコミュニケーション  
周囲の様子を見ながら、雑談でもOK、アサーション、自己開示範囲・行動範囲注意  
心配事を上司・信頼できる人へ相談する
- ・デイの利用  
フォローアップ、ヨガセラピー、心理相談、自己分析(書き出し)による確認

### 復職・再就職後 卒業生の実話 6ヶ月～1年



休職していたことを周りが忘れる時期

- ・セルフケアの確立  
疾病管理、一定した就寝・起床時間、認知の修正、自宅でのウォーキング・ヨガ  
働けることへの感謝、少しずつ自己開示(自分らしさ)
- ・職場での対応  
指示のない仕事はしない、問題・心配事を上司へ相談  
無理のない軽減措置解除・・・延長、サポートを貰う 等々
- ・デイの継続利用  
フォローアップ、ヨガセラピー、アサーションの再認識、心理検査  
スタッフへ相談、心理相談



復職・再就職後 卒業生の実話  
1年～

⇒ 休職前のパフォーマンスを求められる時期！

- ・ セルフケアの維持  
 疾病管理、生活パターンのルーティン化  
 心身のバランス、やりたいことへの積極的取り組み
- ・ 職場での対応  
 ミスしてもリカバリーできればOK・・・一人でミスを抱え込まない
- ・ デイの継続利用  
 フォローアップ、心理相談・・・参加者の話から学ぶ→再燃・再発防止  
 ヨガセラピー・・・リラックス  
 心理検査、スタッフへ相談・・・自身の状態把握、一定レベルより落込まない



# 実際にリワークプログラムを利用した方がどのように回復し、復職したのか 事例をもとに紹介します！！

## 事例Ⅰ 自信喪失からの回復

【業種】工場設備運営・管理      【年齢】40代後半

【経緯】

### ○未経験の業務

- ・ 予算策定業務
- ・ 他部門からの要求に対する折衝・提案業務

### ○業務の全体像が把握できない

- ・ 何のための業務が分からず、意欲低下
- ・ 仕事が遅れ、スケジュール管理が出来なくなる
- ・ 同期・同僚と比較される

### ○責任増加

- ・ 自身の業務で精一杯、余裕がなくなる
- ・ 上司から叱責される日々
- ・ 産業医に相談。『努力と根性で働いて』と言われる
- ・ 睡眠障害、人と会うのが億劫になる



### ○休職、リワークへ

- ・ ストレスは起こって当たり前、消せないことを知った
- ・ 自分だけでなく、人それぞれ考え方の癖があることに気付いた
- ・ 反芻からの脱出方法を学んだ(コラム法、認知再構成法)
- ・ 問題解決のためのスキルを学んだ(スモールステップ)

### ○復職

【再燃・再発させないためのセルフケア】

- ・ 自分の感情を素直に受け止める。
- ・ 苦手な人とのコミュニケーションパターンを持っておく。
- ・ 多くのコーピングを準備しておく。
- ・ CBT、自律訓練法、マインドフルネスを活用する。

【気を付けた点】

- ・ ストレスの客観的原因分析をした。
- ・ 復職時に過度の負荷が掛らないようにした。





## 事例Ⅱ 2度の休職から新天地へ

【業種】事務職

【年齢】20代前半

【経緯】

### ○入社後の不安

- ・指導者が異動し、不安を感じたがうまく相談できない
- ・不安を抱えたまま仕事をするが、達成感がない
- ・出勤した直後に涙が出てしまう

職場にいるのが辛い…  
涙が止まらない…



### ○休職（1回目）と復職

- ・『早く戻ろう』と焦り、3ヶ月（休養のみ）で復職
- ・同僚との比較に強いストレス
- ・上司に相談できない状況も変わらない
- ・症状は変わらず、辛い気持ちで仕事をし続ける

### ○休職（2回目）、リワークへ

- ・ストレスの分析ができた。（自身の特性、周囲の環境）
- ・自分の不調のサイン、症状に気づけた
- ・楽しい、興味のあるものが増えてきた

**リワークでの気づきを踏まえ、新たな環境で働くことを決意！！**

【再燃・再発させないためのセルフケア】

- ・問題解決の為にコミュニケーションを取る。困ったら人を頼る
- ・体調等を記録する（手帳、日記）
- ・自分に合ったストレス対処法（コーピング）を実施する

自分のストレスを知り、そこから一度離れることも大切です！



## おわりに

今回のアンケートは、フォローアップに参加している有志の方々から『自分たちの体験が参考になるなら』と企画を出して頂いたところから始まりました。復職前から復職後、働き続けていく上で気を付けた方が良い点など、貴重な情報が沢山詰まったバイブルのようなフォローアップ通信が出来上がりました。

水戸メンタルクリニックでは復職・再就職するためのプログラムを実施しています。また、研修でも、『復職・再就職後のフォローアップが最も重要』という話が良く出てきます。つまり、復職後は『いかに再発せずに生活するか』を考える必要があります。

フォローアップではリワークを卒業した方たちが職場でのストレスや、不調の兆候など、実体験に基づいて話し合うこともあります。また、顔見知りのメンバーたちと楽しく話すこと自体が息抜きやリラックスにも繋がっているようです。

復職後にはフォローアップを利用されることをお勧めします。  
すでにフォローアップに参加されている方は継続して利用することをお勧めします。

スタッフ一同、復帰後のみなさんとお会いできることを楽しみにしています。

デイセラピースタッフ一同より。



ここまで読んで頂き、ありがとうございました。

実は…このデイセラピー通信の中に猫が数匹まざれこんでいます。何匹いるかお分かりでしょうか。

分かった方はスタッフにこっそり教えてください。正解した方には素敵な賞品があるとか、ないとか…

