柳田先生の心の健康

Sixth
H25年度

現代型のうつ病について
―職場の対応で困る時（2）―

早いもので今年度最後の回になりました。今年は現代型うつ病と呼ばれる人たちのことについて考えてきました。今回も前回に引き続き、職場で対応に困っているケースについて考えてみたいと思います。

係長のAさんは、このところ眠れない日々が続いています。というのも、休職を経て現在試し出勤をしている部下のBさんへの対応に苦労しているからです。Bさんは、以前から同僚と上手くコミュニケーションを取ることが出来ず、仕事に支障が出ることが度々ありました。そんな中、Bさんは上司に「自分は職場の人たちから嫌われているのではないだろうか。頑張っているが誰からも認められず、批判や悪口ばかり言われる。」と、不満を述べていました。

そして、ある日突然「医者からうつ病の診断が出ました。職場環境に問題があるのではと言われました。」と、診断書を持参し、休職に入りました。突然のことだったので、同僚たちからは「仕事を途中で放り出して無責任だ。」「いい加減なやつだ。」と、批判が出ました。しかしその一方、Bさんが来なくなることに「ホッとした。」という声もありました。

職場環境の問題だ

そんなBさんが、試し出勤として2週間前から職場に出てきているのですが、その対応はほとんどAさん一人に任されていました。Bさんは2時間程度の短時間勤務で、業務内容も負荷の小さい仕事から始めたのですが、最初の1週目に1日休み、遅刻も1日ありました。2週目には、毎日のように「体調がすぐれない」と、遅れて出勤。Aさんが話を聞くと「周囲の目が気になる。自分のことをよく思っていない人たちが、陰で自分の悪口を言っている気がする。態度も冷たいし、自分が戻ってくることが気に食わないのではないか。そういう人たちがいるから、職場環境の問題だと言われるんじゃないですか。」と、主張します。

課長さんが、少し強めに「遅刻せずに出勤するように」と注意すると「あの人はうつ病のことが何も分かっていない。あんな人が管理職だなんて信じられない。」と、聞く耳を持ちません。同僚からは「いつまでわがままを許すんだ。係長が甘い顔をするからつけあがるんだ。」と、係長であるAさんに矛先が向かう声も聞かれ始めました。

さて、こういう場合にどういう手立てを取れば良いのでしょうか。Aさんは復帰支援の担当者として、どうにかBさんの問題を解決したいと考えており、職場復帰が上手くいかないのは、自分の責任だと悩んでいたようです。しかし、Aさんは精神科のお医者さんでも、カウンセラーでもありません。Bさんのようなタイプの方の復帰支援は難しいに決まっています。むしろ、信頼を失わないよう真摯に取り組んでいました。

病院や保健師さんとの連携

しかし、状況はBさん自身の問題だけではなく、職場全体の問題になってしまいそうでした。そこでAさんは、課長さんと会社の労務管理担当へ相談し、保健師さんに係わってもらうことにしました。保健師さんは、Bさんの話を聞くと共に、Bさんの許可をもらった上で、主治医の話を伺いました。その際に、Bさんの職場での様子や、周囲の職員が困っているということを伝えました。主治医からは、職場での留意点やBさんをどのように理解するかについて聞くことができました。そして、聞いたことを職場へ伝え、復帰支援の計画を立て直すことにしました。また、主治医からは直接Bさんへ、職場での努力や工夫の仕方、困ったときのSOSの出し方などについて話をしていただきました。

その後、Bさんは時々体調不良を訴えながらも出勤を続け、時間はかかりましたが職場復帰することができました。Aさんの苦労はその後も続きましたが、困った時には保健師さんに相談し、以前のようなストレスを感じずにやれているようです。

これまで私が係わらせていただいたケースでも「職場復帰などの職員のメンタルの問題については、部所内で解決しないといけない。他の部所に迷惑をかけられない。」と、考えていらっしゃることが多いように思います。あまり無理をせずに、困った時は役所内の担当部所へ早めに相談されることをお勧めします。まだシステムが確立していない自治体につきましては、共済組合へご相談ください。カウンセラーと相談しながら、対処について一緒に考えていきたいと思います。

〈やなぎた　てつひろ〉1962年生まれ。若草病院を経て宮崎カウンセリングセンターを開設。現在、共済組合のメンタルヘルス面接カウンセリングを担当している。

メンタルヘルスカウンセリング

上司・部下・同僚・近隣・地域での人間関係、夫婦・親子・家族・知人友人との関係、介護・病気・生き方等のことなどで悩んでいませんか？
宮崎県市町村職員共済組合では、電話や面談で、気軽にカウンセリングが受けられる機会をご用意しています。
カウンセリングは「臨床心理士」の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが行います。
プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

	電話番号	受付時間
電話で相談したいときは	フリーダイヤル 0120−911−416（通話料無料）	月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～22:00 ※相談は1回20分程度
面接カウンセリングを受けたいときは		（予約受付）月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～20:00 （面接時間）月曜日～土曜日（祝日は除く）12:00～20:00

●面接カウンセリング予約にあたって
予約時に共済組合名を確認するほか、氏名・電話番号など連絡先をお聞きします。カウンセリング日時についてはカウンセラーと調整の上、決定します。

●面接の費用について
本人・家族（被扶養者）とも1人5回（4月から翌年3月までの1年間）まで無料です。
6回目からは有料（1回約1万円）となります。

からだ、育児、介護など、健康全般に関する質問なら… ファミリー健康相談

「体調がおかしい」「何科にかかればよいかわからない」「病院へ行くほどでもないが、ちょっと相談してみたい」などということはありませんか？
電話・携帯電話・インターネットから、気軽に健康相談が受けられます。相談は24時間・年中無休。医師・保健師・看護師等の専門スタッフが、健康・育児・介護等の相談にわかりやすくアドバイスいたします。

相談は24時間、年中無休です。プライバシーは厳守されます。

フリーダイヤルは 0120−911−416（通話料無料） WEBの相談OK！ http://www.familycarent.com/kenkou/ にアクセス！ ※ログインの番号は911416です。

よくあるご質問
1. 健康・医療の相談
お薬の飲み方、副作用など
症状、検査、治療法についてなど
2. 健康づくり
栄養や運動のアドバイスなど
予防接種の相談など
3. 妊娠・出産・育児
妊娠中のトラブルや、育児の悩みの相談など
家族計画・遺伝相談など
4. 介護・シルバー情報
介護用品や、ホームヘルパーの派遣の情報など
全国の福祉施設情報など