

# 相談者の「安全」を目的とした支援



藤掛弘美

株式会社セーフティネット 相談部マネージャー  
人材紹介会社再就職支援事業部 スーパーバイザー  
産業カウンセラー

## うつ病で休職～退職し、再就職したケース

今回は二つめの「A」相談者の「安全」を目的に支援するをテーマにケースのご紹介をしたいと思います。

日本では、100人に3〜7人という割合で、これまでうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとにやっている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが、近年急速に増えていることが指摘されています。

平成8年には43・3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数は、平成20年には104・1万人と9年間で2・4倍に増加しました。うつ病に罹患しながら就業している人の人口も増加しており、企業側も心の健康づくりに取り組んでいます。

Bさん（男性・独身）は、国立大学大学院で理系の博士号を取得した、大変優秀な研究家肌のまじめな青年です。28歳で大手メーカーから請われて就職をし、入社後すぐに開発部署のプロジェクトマネージャーに抜擢され、チームを統括する立場になりました。

1年後、取りまとめ、折衝役の負荷や残業時間の長さから眠れなくなり、心療内科を受診したところ、「睡眠障害」と診断を受けます。半年間受診継続し服薬を続けながら、責任を果たそうと働き続けたものの、徐々に体調が悪化し、「自分は役に立たない」「居な

くなりたいたい」など自己肯定感の消失が起き、意欲も低下し、とうとう主治医から「うつ病です。休職してゆっくり休みなさい」と言われました。

Bさんは、プロジェクト半ばで職責を離れる自責の念と闘いましたが、どうにも布団から出られなくなり、止むを得ず会社に診断書の提出をして休職に入りました。そして1年間の療養後、復職を果たします。しかし、半年で再燃してしまい、自らの判断で早期退職を希望しました。

初回面談にいらしたのは、退職後半年を経過した時期でした。

「僕はうつ病です。服薬もしていますが、主治医からは就業の許可をいただいています」「もう再発はしたくないので、うつ病と開示して就職したいです」と話されました。

学生から社会人になったばかりでのリーダー役は、知識はあっても本当に負担の大きいことだったと思います。当時感じた負荷を吐き出すように話を聞かせてくださいました。

残業量や人との折衝、成果、一人暮らし、責任感、相談相手が居なかったことなど、要因は複合的だったことが分かりました。何が減り、何があつたら違った結果になっていたかを話し合い、安全に働くためにはどうしたらよいかをテーマに探っていきました。

4カ月間、継続面談を行い、健康状

態のアセスメントを取りながら、Bさんにとって「安全に働く」範囲や職種の違いを考慮して応募を行ったところ、数社を受けて採用となりました。「僕はうつ病を経験しています」と面談で開示したそうです。

社長面接では「研究者の多いうちの職場はうつ病経験者が数名います。負荷をかけずに調整をしながら働いているので、無理をせず、あなたの技術を發揮してください」と言われたと嬉しそうに報告がありました。1年以上経過しますが、再燃したという報告はありません。

現在、企業で就業中の社員の中にはうつ病経験者、服薬をしながら就業している人は多く見られます。企業側は安全配慮義務を遵守し、従業員の安全を図る義務があります。それと同時に、労働力の提供は従業員の義務ですし、健康を維持することは自己責任の範囲だと思っています。

雇い主側の要求する労働力を提供しつつ安全に働くには、工夫や調整、自己管理が必要でしょう。多くのうつ病のクライアントと面談をしてきましたが、自己理解を深めることで行動パターンを変えたり、再発を回避する努力や工夫、環境調整をしたりすることで安全に働くことが可能だと思います。自分を理解し、セルフコントロールができることが鍵なのではないでしょうか。