

CHR News Letter



旬の食材を楽しむ秋。

【柿】かき

柿には、ビタミンCが非常に多く含まれます。熟柿になると、そのビタミンCは半減、干し柿ではさらに減少します。ビタミンCは老化防止、ガン予防に。また、カリウムが多くナトリウムが少ないので高血圧にも最適。ただし、柿は水分が多く体を冷やすとも。食べすぎには注意して！

ナスは秋になると皮は柔らかくなり、実が引き締まっておいしく、ナスの紫色の色素成分ナスニン、果肉に豊富に含まれるクロロゲン酸は共に抗酸化作用を持つポリフェノール的一种です。活性酸素による体内酸化を防ぎ、がん、動脈硬化などの心疾患、糖尿病などの生活習慣病予防効果も。

【秋茄子】あきなす



秋の味覚といえば、秋刀魚や秋ナス、柿、ブドウ、ナシ、リンゴなどの果物まで、夏に疲れた体をいやしてくれる自然の恵みがいっぱいです。味だけでなく、栄養価もビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれているなど、やはり旬に頂くのが一番！

旬の食材を楽しむ秋
メンタルヘルスとリワーク大阪（開催報告）
全国労働衛生週間のお知らせ



【秋刀魚】さんま

胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果は、疲労回復に、血栓防止効果や脳の学習能力を高める効果は、生活習慣病予防やボケ防止に役立ちます。腸にも豊富なビタミンが含まれているので丸ごと食べるのがおススメ。

21世紀医療フォーラム「うつ病リワーク推進協議会」(日経BP社)主催

うつ病とリワーク(復職)。 そのソリューションを考える

CHR関係者の
渡辺・稲田・中西が
登壇しました。

2011年7月17日 ザ・リッツ・カールトン大阪

講演者

樋口輝彦氏 国立精神・神経医療研究センター理事長・総長 / 木下利彦氏 関西医科大学医学部 精神神経科学講座教授
稲田泰之氏 (社)大阪精神科診療所協会理事 稲田クリニック院長 / 渡辺洋一郎氏 (社)大阪精神科診療所協会会長 渡辺クリニック院長
中西史子氏 日本CHRコンサルティング代表

共催:一般社団法人うつ病の予防・治療日本委員会(JCPTD) 後援:厚生労働省 特別協賛:塩野義製薬株式会社

7月17日、ザ・リッツ・カールトン大阪において、シンポジウム「メンタルヘルスとリワーク2011 大阪」が開催されました。今回のテーマは、「うつ病とリワーク(復職)。そのソリューションを考える」。現場でうつ病の治療やリワーク支援にあたる5名の専門家を招き、それぞれの立場からリワークを成功させるための方策を探りました。本紙では、CHR関係者の講演を中心にシンポジウムの内容を報告します。



精神科医主治医の立場から 診断書に込められたメッセージ

(社)大阪精神科診療所協会理事
稲田クリニック院長
稲田 泰之氏

診断書を書く主治医の立場から、企業のメンタルヘルス担当者に理解してもらいたいポイントがいくつかあります。まず、「うつ状態=うつ病」ではないこと。うつ状態を呈する病態は多々あり、それぞれ治療方針が異なること。主治医と産業医では視点がり違うこと。そして診断書の読み方の重要性です。主治医が早めの休業を勧めるのは、患者と職場双方の利益を考えるからです。

診断書は主治医から職場へ送る最初のメッセージです。患者の希望により「うつ状態」ではなく、「自律神経失調症」と書く場

合があります。休業加療を「要す」では診断書を出しづらい場合は「望ましい」と表します。うつ状態を短時間で解消するのは難しいにもかかわらず、「1週間の休養加療を要す」と書くこともあります。いきなり休業2か月などと書けば、本人が会社に診断書を出さない場合もありますし、メンタル不全に理解のない職場では仕事を失いかねないからです。

一通り治療を行い、一定の条件が満たされれば「就労可能」や「出社可能」と記した診断書を出しますが、これも「就労」と「出社」の意味を汲んでほしいところです。「出社可能」に込められているのは、まだ復職は難しいが、「本人が出社したいので挨拶に行かせる」ぐらいの意味です。ですから、「業務遂行能力を保証するものではない」と付記することもあります。

もとより主治医の診断書は、絶対的なものではありません。職場復帰を成功させるためには、産業医、人事労務担当者、主治医と本人が密にコミュニケーションを取り合った上で、復職に向けた制度をルール化し、復職判定委員会などで決めることが必要です。日頃から精神科医に相談できるシステムづくりをしておくのも、リワーク問題解決の一つになると思います。

丸山 私は入社前の面接を担当していますが、新聞社は「コミュニケーションが取れない人材をできるだけ採用しない」という方針もあり、そうした方法を考えています。実際、面接では見抜けず、採用してから後悔することがあって、これは難しい問題です。

渡辺 こうした人への就労支援で大事なものは、いろいろいる人がいてもいい」ということです。米国の逸話ですが、子どもがアスペルガーだとわかると、医師が母親に「子どもさんは将来、科学者か政治家ですよ」と言うそうです。ですから、障害と捉えるのではなく、この人の特性と考え、得意なところを活かせる仕事を選んでもらう。特性を活かすマッチングを図るシステムができればいいと思います。

樋口 それぞれの特性をどう活かすか。就職時の面接で、できるだけ排除するとの発想も一方ではあるでしょうが、その人の特性と仕事をいかにマッチングでできるか考えることも大事です。

稲田 会社に来る場合は安全配慮義務の範囲ですが、一旦休職に入れば家族の方に安全配慮は移ると聞いていますので、まずは会社を休ませてあげることも大切です。

木下 私も企業のメンタルヘルスに関わっていますが、家庭的な事情が関与していることは事実です。家庭がうまくいってれば、極端な話、うつ病が半減すると私は考えています。

③発達障害などコミュニケーション能力に困難を抱える社員に対して、リワーク支援を行う留意点を教えてください。(公共職業紹介所勤務 男性)

木下 これはアスペルガー症候群のようなケースですが、基本的に発達障害の人への治療はなく、組織でその人を見守っていくしかありません。しかし、かつては職人の世界の中にこのような人は数多く存在していました。例えば、生涯、刀を作り続ける人は誰もコミュニケーションは取らないが、日本の刀を作るために日々努力する。そういうことで成り立っていました。このような人は管理職になると、障害が目立つこともあり、現代社会では非常に生きづらくなっています。



企業の嘱託精神科医の立場から

“その人を活かす”という発想で、企業にも従業員にもメリットのある復職を

(社)大阪精神科診療所協会会長
渡辺クリニック院長
渡辺 洋一郎 氏

復職の目標とは、復職そのものにあるのではなく、復職後に従業員が「満足」できる職業生活を送れると同時に、企業にもメリットがあるものにすることです。そのためのキーワードが、“従業員を活かす”という発想です。復職部署を決める際には元の部署に戻すのか、異動させるのか。これは重要なポイントです。仕事の内容にうまく適応できなかったため、メンタル不調に陥ったと思われる場合は、本人の職業適性などを確認し、復職先を変えることも検討します。適性や、能力を把握するためには、「クレペリン作業能力検査」「厚労省編一般職業適性検査」「知的機能検査」なども大いに活用すべきです。例えば、数学的な才

能がある反面、情緒面では遅れているなど、能力のギャップが大きい若者が増えていますが、こういった能力の見分けにも有効です。

次に、復帰する職場環境の改善も、忘れてはならないポイントです。職場のストレスの多くが人間関係にあることを考えると、上司や同僚とうまくコミュニケーションを図れるよう人間関係の改善を図ると共に、受け入れる上司の不安や疑問にもきちんと応えるシステムの構築が必要です。

リワークを成功させるためには、従業員の適性を多角的、専門的に捉え、仕事とのマッチングを図り、場合によっては積極的な異動・転職も勧める。さらに、企業からもこの考え方への理解を得ることも不可欠です。そして、従業員と企業の両者が納得して復職プランを立てた上で、その遂行においては、基準とクリアの有無を明確にさせ、両者をサポートしていく。精神科医が企業の中で、嘱託精神科医あるいは産業医として、このような視点で従業員と企業との間をコーディネートし、関係者を支援する役割を担うことができれば、企業と従業員それぞれが満足できる復職が可能になると考えています。



メンタルヘルス コンサルティングの立場から

EAP導入で社内外の専門家が連携し
企業内に相互支援の風土を醸成

日本CHRコンサルティング
代表 中西 史子 氏

メンタルヘルス対策において、EAP (Employee Assistance Program : 従業員支援プログラム) によるサポートが日本ではうまく機能していないといわれています。そこで、企業が外部資源をうまく活用し、社内のリワークソリューションを構築していくためのポイントをお話します。

リワークの目的は確実な職場復帰ですが、最も重要なことは「再発させないこと」です。元の職場への復職だけでなく、本人の適性に応じ、別の職場での復職、障害者雇用での再雇用、他者への転職など、本人と企業両者にとって最適な解決に向けて複

数の選択肢を検討した方が良い結果につながります。

具体的には、産業医、嘱託精神科医、人事部、法務など各担当が連携して、復職判定委員会等の場において復職プランを確認しながら次のステップに進めます。このように『誠意をベースとした法令遵守』こそが、企業に求められる安全配慮義務といえます。

このようなシステム構築の際に、企業にとって必要な外部支援は、①情報やサービスを提供する専門家「コンテンツ・プロフェッショナル」②診断し処方箋を出す医師「メディカル・ドクター」③専門家との関係性構築をサポートし、支援に必要な問題整理を行う「プロセス・ファシリテーター」の存在です。しかしこれらの機能を果たせるEAPが少ないことが、現状で成果が出ていない理由の一つと考えられます。また、企業側ではこれまで専門家に“支援される側”であった企業の担当者が、その後の経験と学習から、社内において“支援者”の立場となり、そこから全社的な「職場相互支援」の風土が醸成される。これが、企業が健全かつ自律的にメンタルヘルス問題を解決できる組織作りのための第一歩と考えます。



パネルディスカッション

企業の求める リワーク ソリューション

パネルディスカッションは、4名の講演者に毎日新聞社大阪本社人事部の丸山氏を加え、会場からの質問に答える形で進行了ました。

①多くの企業では、主治医の診断に頼りがちで、リワークがうまくいきません。企業と主治医の関係はどうあるべきでしょうか。(社会保険労務業社 労士 女性)

稲田 企業の方が主治医へ足を運び、しっかりと面談をすることが必要です。診断だけのやりとりをしている企業が多く、主治医がどう考えているのかを確認することが、リワーク成功への第一歩です。

渡辺 主治医と直接会って連携を取ることが一つ。もう一つの方法として、精神科医も出張してきている地域の産業保健センターに相談することもできます。

②企業に求められる安全義務の範囲はどこまででしょうか。うつ病には家庭的な事情が原因であることも多く、このような場合、企業はある意味無力です。(鉄道会社 人事部部長 男性)

渡辺 安全配慮義務とは、事業主が従業員の健康を守る義務があるということです。これはメンタルに限らず、原因が何であっても、病気の可能性があれば仕事をさせてはいけません。きちんと眠れない、好きなことが楽しめない、そういった状態が一週間も二週間も続いているか。もし続いているのであれば、病気の可能性があり、その人を医者に行かせる。そこまでが企業の安全配慮義務だと考えます。

全国労働衛生週間

【準備期間】9月1日～9月30日 【実施期間】

10月1日～10月7日

【推進内容一部】

- ① 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進
- ② 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進
- ③ 労働衛生管理体制の確立と労働安全衛生マネジメントシステムの確立を始めとした労働衛生管理活動の活性化

昨今、特に職場におけるメンタルヘルス対策の取組みが重要な課題となっていることから労働者自身のほか、管理監督者、産業保健スタッフ等が労働者の心の不調に早期に気づき職場環境の改善につなげることが重要とされています。そこで、今年のスローガンは…

見逃すな 心と体のSOS みんなでつくる健康職場

ぜひ「心とからだの健康づくり」のきっかけにしていきましょう！

社内の担当者の方が研修をされる場合の資料を一緒にお作りするサービスもありますのでお気軽にお問合せください。

- ・メンタルヘルスの基礎
- ・自分を知ってメンタルヘルス
- ・ストレス解消方法 など

またこの時期の「メンタルヘルス社内研修」もおすすです。

CHRR会員様でご希望の方に『全国労働衛生週間』ポスターを無料で差し上げます。日本百名山の十勝連峰を臨む美瑛町(北海道)のきれいなポスターに、今年のスローガンが入っています。ご希望の方は、右記メールアドレスまでご連絡ください。



応募・お問い合わせ

info@chr.co.jp

CHR会員様

ポスター
プレゼント

募集メンタルヘルスQ&A

なかなか聞けない、どこに相談したらわからないといった職場のメンタルヘルスの疑問にお答えいたします。soudan@chr.co.jp まで、ご相談内容をお送りください。こちらのコーナーで無償にてご回答いたします。企業情報、個人情報などはふせてご紹介いたしますのでご安心ください。

【編集後記】

読者の皆様、こんにちは。まだまだ残暑厳しい地域もあるとは思いますが、季節はもう秋、今年もあと3か月少しとなりました。今いちど自身の日常を仕事、家族、健康など其々の面から見つめ直し、改めるべき点を確認しておこうと思っています。そして、読書、芸術、スポーツ、グルメを楽しむのに最適な秋を充実なものに出来たら何よりですね。皆様もお忙しい毎日とは存知ますが、ご自愛頂き、秋を楽しむ時間を少しでも見つけてみてください！

二ユースレターに関するご意見、ご感想などは非下記メールアドレスまでお寄せくださいませ。
(島 徳子:shima@chr.co.jp)