

職場復帰した人との接し方

うつ病で療養していた同僚や部下などが職場復帰したときの、接し方のポイントをご紹介します。

調子が悪いときは休めるように

うつ病は調子がいいとき、悪いときの波を繰り返します。調子が悪いときは、無理をせずに休めるようにしましょう。



通院を継続できる配慮を

仕事を休んで通院することに罪悪感もち、途中で通院をやめてしまう人もいます。症状の悪化を防ぐためにも、無理なく通院を続けられるよう配慮しましょう。

無理をさせない

復帰者の労働時間を管理し、数カ月月は残業しなくてもいいように、上司や同僚がサポートしましょう。

会社へ継続的に来られるようになることを重視

復帰直後は仕事の成果よりも、心身を慣らし、会社に継続的に来られるようになることに重点をおきましょう。

仕事を依頼するときは余裕をもって

うつ病の人は、思考力や判断力が低下しがちです。仕事を依頼するときは、十分な時間と余裕をもち、内容や締切等も具体的に指示しましょう。

上手な接し方と注意点とは

うつ病の人が職場復帰したら

復帰者がゆっくり回復していけるようサポートする

近年、うつ病等による欠勤・休職者が増えています。そうした人たちが職場復帰するためには、周囲の理解とサポートが不可欠です。

復帰者は集中力や体力の低下により、以前と同じ仕事ができなくなるこゝとがあり、「早く治ろう」とあせりがちです。

うつ病の場合、回復しかけたところに症状が不安定になりやすく、自殺に至るケースも多いといわれています。そのため、復帰者が無理をせずゆっくり回復していけるように、周囲でサポートすることが大切です。

必要なのはコミュニケーション

復帰者だからと身構えて、声をかけなかつたり一人にするのはよくありません。うつ病の人は「迷惑ばかりかけている」「自分は必要とされていない」などと思いつめる傾向があります。

上司や同僚が「あせらなくて大丈夫」「ゆっくりでいいよ」などと声をかけ、安心させてあげることが肝心です。

励ましよりも相談しやすい環境づくりを

うつ病の人は言葉に対して過敏になっており、思いやるつもりでかけた励ましの言葉が、逆にプレッシャーとなったり、傷つけてしまうことも。

まずは相手の話を聴いてあげることが重要です。グチャや弱音でも、しっかり話を聴けば、心の緊張をほぐすことができます。ささいなことでも、相手がすでにできていることを指摘し、自信を回復させてあげるのもよい方法です。

また、復帰者は自分から「こうしたい」「これは困る」などと言えず、問題を抱え込んでしまうことがあります。とはいえ、職場のみんなが気を遣って「大丈夫？」「なんでも相談して」と話しかけても、恐縮しすぎてしまうこともあるでしょう。復帰者本人が信頼でき、気軽に相談できる人を決めておくのも一つの方法です。



※会社にうつ病等からの復帰者を支援する制度がない場合は、全国の都道府県にある「(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構」(<http://www.jeed.or.jp/>)で、職場復帰する本人やご家族が無料の相談・支援を受けることができます。

心の相談は
コチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179 に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング（10～22時）
- ④ 電話カウンセリング予約（10～18時）
- ② 面接カウンセリング予約（10～20時）

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料
- * プライバシー厳守。