



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



【今月号目次】

- メインコラム：【コロナ対策：5月号第2弾】休業中のあなたへ（復職準備編）
- サブコラム：【参考】こころの不調からの職場復帰についての情報リスト

## 【コロナ対策：5月号第2弾】休業中のあなたへ（復職準備編）

**Aさん**：「こころの不調のため休業して半年ほどになります。体調も回復し、これから復職に向けて準備をしていきましょう、と主治医や勤務先とも話していた矢先にコロナ流行が始まりました。復帰先の部署がテレワークになるなど、ずいぶん様子が変わっていきそうです。準備や心がけることについて教えてください。」（※相談事例は架空のものであります。）

※以下は、メンタルヘルス不調により休業中で、日常生活を苦痛なく過ごせる段階程度にまで回復し、復職に向けて準備をしている方に向けたものです。行動にうつす際には、主治医の指示に従いましょう。

### ◆生活リズムを整えよう

療養生活中は時間の縛りがないため、生活リズムが乱れていたという方もおられるかもしれません。復帰後の生活に向けて、仕事に間に合う時間に起床して、十分な睡眠時間が取れる時間に就寝するというリズムを作っていきます。特に、朝は日の光を浴びて体内時計をリセットすることが大切です。夜間の睡眠の質を高めるため、昼寝はできるだけ避け、どうしても眠気が強いときには30分以内に留めます。

### ◆主治医・勤務先と相談しよう

産業医や人事労務担当者、上司との面談がオンラインになる、元々は試し入社訓練の制度を設けていたがその実施が困難になるなど、様々なイレギュラーな状況が発生している可能性があります。勤務先の担当者と連絡を取り、変更点を確認したり、また自分からも現在の通院や生活の状況を伝えておきましょう。復職に向けて準備をしている方は、復帰に必要な条件や復帰の流れを確認し、それを主治医に伝えて必要な書類に反映してもらったり、過ごし方についてアドバイスをしてもらいましょう。分からないことや不安に思うことがあれば、確認してクリアにしておきましょう。

### ◆復職にむけて屋外で復職訓練をしていた方は・・・

日中は、新聞記事や専門書を要約するなど集中力を要する活動を行い、脳にある程度負荷をかけ、疲労に慣れる訓練をしましょう。本来であれば、図書館やリワーク機関などに通ってこうした通勤訓練を行うことが推奨されていますが、いまは外出が難しいため、自宅での取り組みになるかと思えます。このため、よりオンとオフの切り替えを自身で意識する必要があります。身だしなみを整える、外出可能な服装（※目安は“このままでは横にならないだろう”という服装）に着替える、時間で区切るなど、メリハリがつくような工夫を取り入れましょう。

また、移動機会が少ないため、運動不足になりがちです。作業の合間には、ストレッチやウォーキングをするなど、三密を避けた上で身体を動かす時間も作りましょう。体力の回復は精神的な安定にもよい効果があります。最初は、少し作業や散歩をしただけで疲れを感じるかもしれませんが、徐々に慣れていくので続けていきましょう。

### ◆職場復帰後も同様

以上のことは、仕事に復帰したあとも同様に重要なポイントです。生活リズムを整え、上司や産業保健スタッフとコミュニケーションをとりながら、いろいろな変化に対して焦らずゆっくりと慣れていきましょう。





## 【参考】こころの不調からの職場復帰についての情報リスト

## 今月のひとこと

### コロナ対策増号バックナンバー：

- ・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・2020年4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・2020年4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・2020年4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」
- ・2020年4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
- ・2020年5月号第1弾「休業中のあなたへ（マイドゥル社編）」

### ◆こころの健康と生活リズムについて知りたい

→新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ：先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう

以下の国際学会の共同提言の日本語翻訳版 日本うつ病学会HPより発表

国際双極性障害学会：時間生物学・時間療法タスクフォース、光療法・生物リズム学会

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-2-covid-19.pdf>

### ◆職場復帰に向けての準備について知りたい

→職場復帰のガイダンス（働く方へ）（厚労省「こころの耳」）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/return/return-worker/>

### ◆自宅で簡単にできるストレッチについて知りたい

→東京ストレッチ物語（厚労省「こころの耳」）

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html)

### ◆他のひとの体験談を知りたい

→こころの病 克服体験記（厚労省「こころの耳」）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/over/>



## 次回は「【コロナ対策 5月号第3弾】遠隔でのラインケア②」です。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

### 【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト（下記URL）にてお願いします。  
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。  
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター  
コンサルティング事業部 こころの通信編集部  
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

