

# 『うつ病発症、休職、復職における一考察』

今も職場では「何かが起きている!」、「何が問題か?」、「何をすべきか?」

平成 22 年 11 月 7 日  
口頭発表 O-10  
子ども家庭教育フォーラム  
湯浅 和彦

はじめに

5年程前に従業員が「うつ病」になった事が契機となり、従業員との関わり方を理解するため、心理カウンセリング(人間関係)を学び始めた。日常の事例をもとに心理カウンセリング、職場のメンタルヘルス、人間関係を研究し、気づきと学びを深めている。

## 1. IT (ICT) 運用管理会社とは

- 技術系業務  
コンピュータシステム構築、運用管理業務  
ネットワーク構築、運用管理業務  
アプリケーション開発、保守業務
- 営業業務、社員管理

## 2. 今も職場では・・・。

- 「何かが起きている」
- 「何が問題か」
- 「何をすべきか」、「何ができるか？」

## 3. 発病、治療、休職、復職、再発

- 職場や家庭、人生、人間には様々なストレスがある。
- ストレスが引き金となり、「うつ病」などと診断。
- 治療に専念するため、休職。
- 慣らし勤務を経て復職。
- 個人差はあるが、再発する場合がある。

#### 4. 事例

別紙参照

#### 5. 企業、職場のあり方を考える。

- 病気に対する理解
- 「休職後復職、再発。」（復帰は無理、働けない）
- 「発病、休職後復職。」という認識（休めば働ける）
- ワークシェアの導入

#### 6. 「何をすべきか?」、「何ができるか?」

- 会社の理解を深める事、企業の雇用形態を変える事
- 人が企業、社会を動かしている事実
- 人間関係を繋ぐこと。（希薄になった人間関係を再構築）
- 人間を諦めない（信頼関係を取り戻す）

おわりに

5年程前から事例から「職場のメンタルヘルス」について学んできましたが、結局、「人との繋がり」、「人と関わること」の重要性が大切なのだと改めて感じます。

今後も事例を積み上げ、研究を続け、具体的な方法を模索し、実践へ繋げようと考えます。