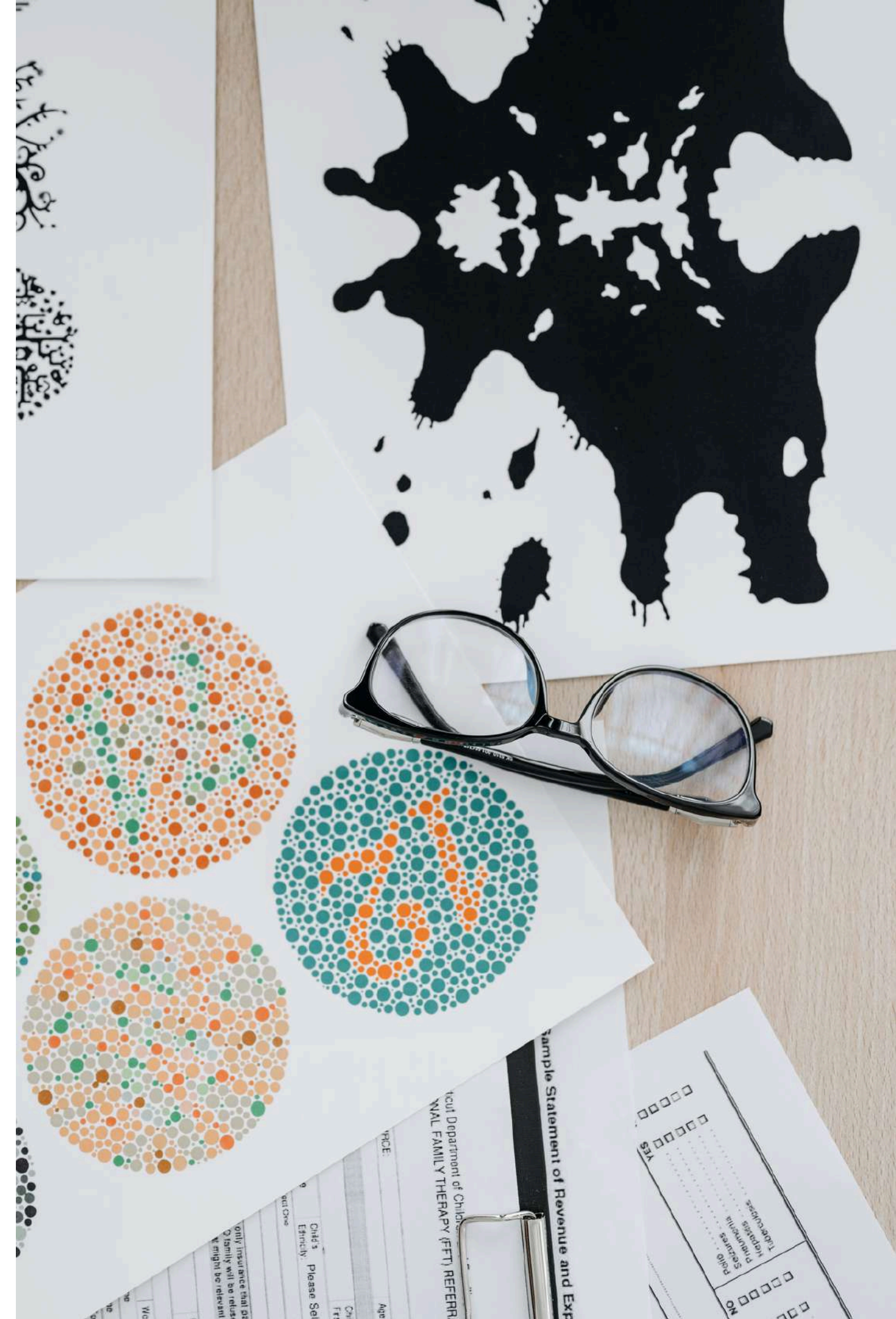


A male doctor with dark hair, wearing a white lab coat over a light blue shirt and a dark tie, is seated and smiling while gesturing with his hands. He has a stethoscope around his neck. He is facing a patient whose back is to the camera. The patient is wearing a white shirt. They are in a bright room with large windows in the background.

適応障害の復帰マニュアル

**「焦るな、絶対！ 復帰はゴールじゃない、
再発しないことが本当のゴール」**

**パワハラが原因の適応障害は、心の大きなケガと同じ。
骨折した足でいきなり全力疾走できないように、
心が悲鳴を上げている状態で無理やり職場に戻っても、
またすぐに壊れてしまいます。
このマニュアルは、そうならないための
「正しい治し方」と「戻り方」を教えてくださいます**



適応障害からの復帰、4つのステップ

ステップ1：とにかく休む！「何もしない」をする勇氣（心身の回復期）

やること：

仕事のことは完全に忘れる！メールも見ない、連絡も取らない。

お医者さんやカウンセラーに定期的に会って、しっかり話を聞いてもらう。

処方された薬はきちんと飲む。

「寝たいときに寝て、起きたいときに起きる」から始めて、少しずつ生活リズムを整える。

元気が出てきたら、家の周りを散歩する程度でOK。

ここでの超重要ポイント：

「何もしない罪悪感」に負けないこと！今は「何もしない」が一番大事な仕事です。

ステップ2：心の傷の手当てをする（トラウマ治療期）

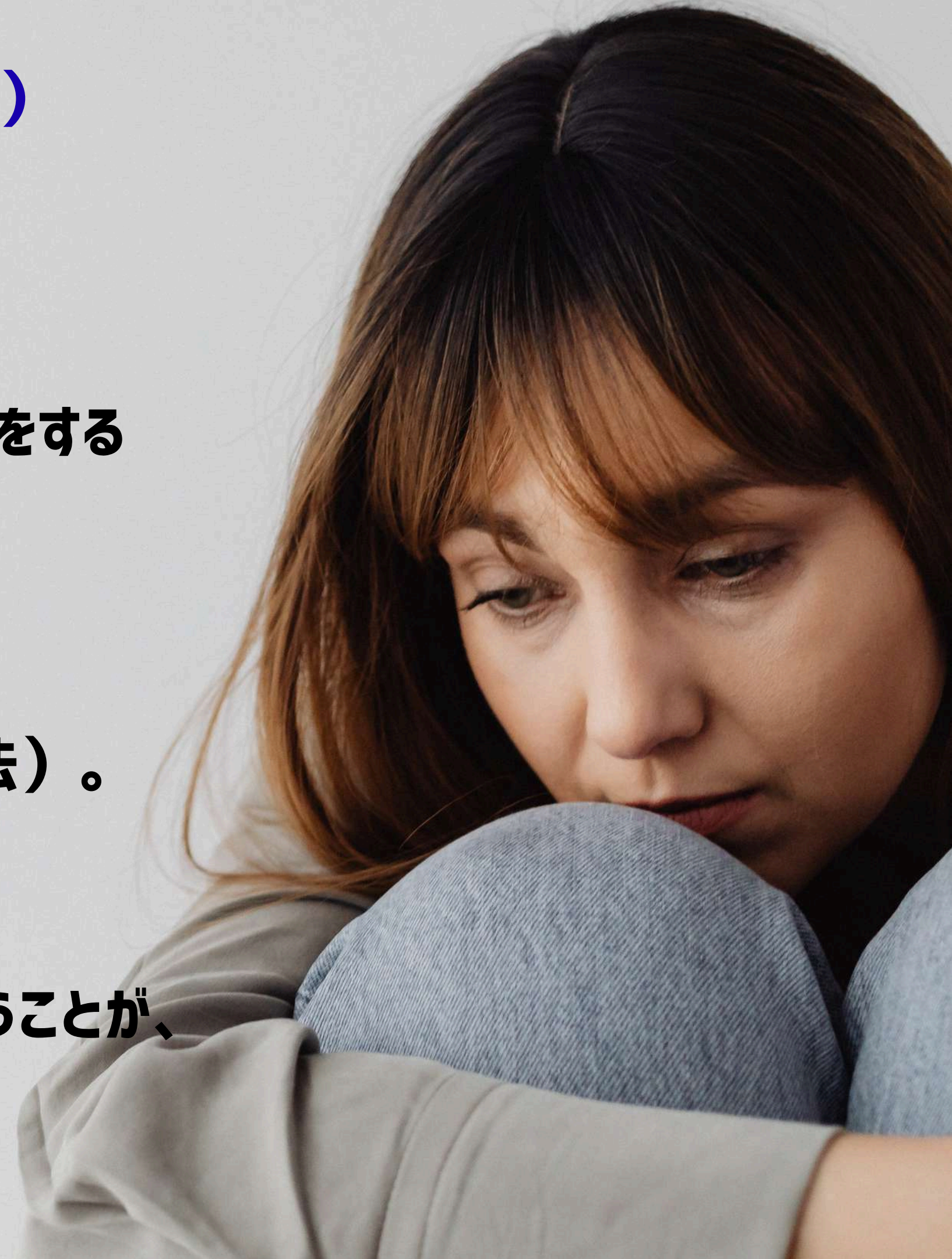
やること：

**専門家（お医者さんやカウンセラー）と一緒に、
パワハラ上司のことを考えてもパニックにならない練習をする
（曝露療法やEMDRなど）。**

**「自分が悪いんだ」と思い込んでいたら、
その考え方を少しずつ修正していく（認知行動療法）。**

ここでの超重要ポイント：

**これは一人でやっちゃダメ！必ず専門家と一緒にいることが、
安全に回復するための絶対条件です。**



ステップ3：社会復帰の「リハビリ」を始める（段階的な活動再開期）

やること：

図書館やカフェなど、人がいる場所で過ごす時間を少しずつ作る。

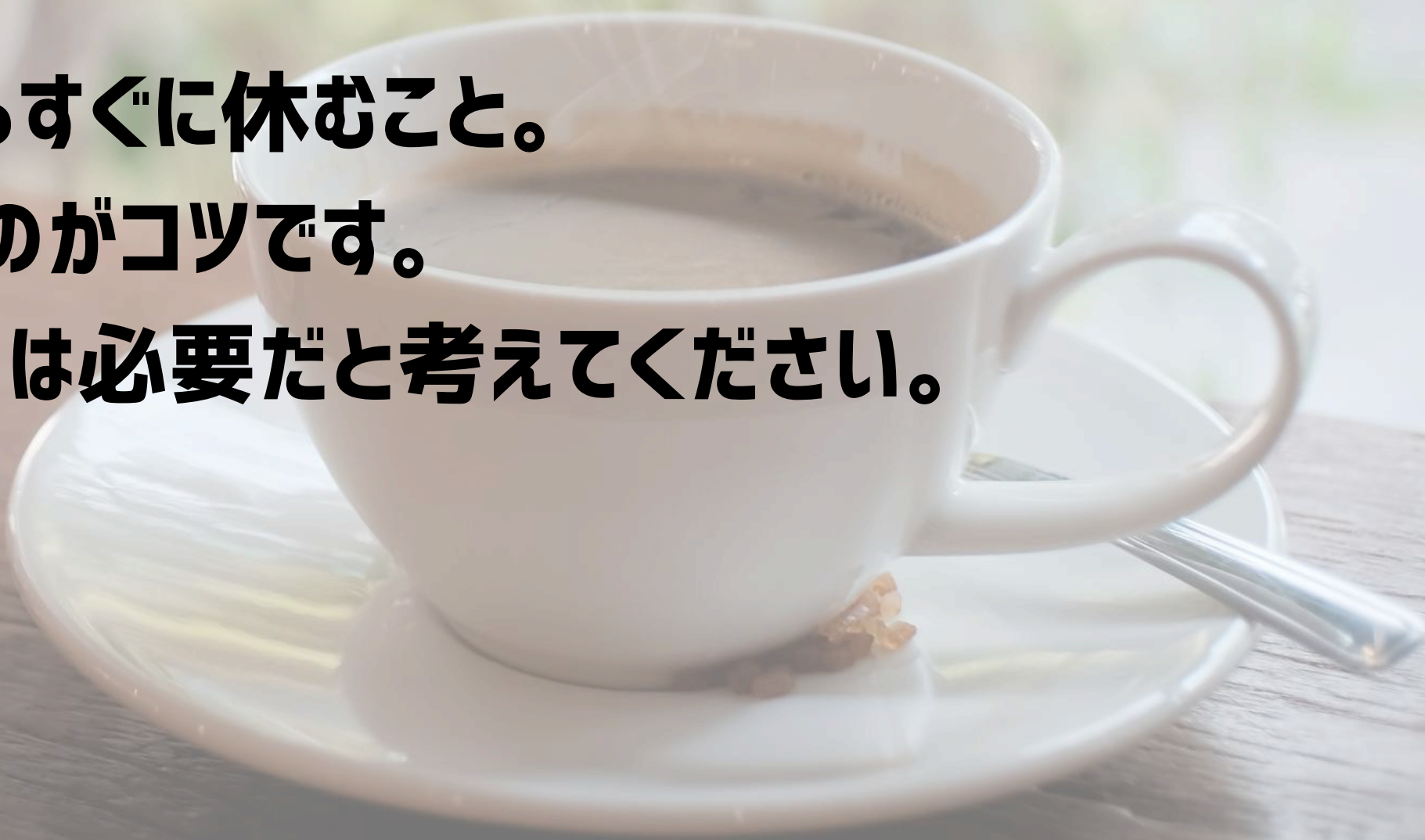
ボランティアなど、仕事以外のことで社会と関わる練習を試みる。

ここでの超重要ポイント：

あくまで「練習」なので、疲れたらすぐに休むこと。

「毎日行かなきゃ」と気負わないのがコツです。

この段階には、最低でも1 2ヶ月は必要だと考えてください。



ステップ4：いよいよ職場へ！

でも「お試し出勤」から（リハビリ出勤期）

やること：

まずは週2 3日、1日2 3時間といったごく短い時間から会社に行ってみる。

体調を見ながら、数週間から数ヶ月かけて、少しずつ時間と日数を増やしていく。

産業医との面談を続け、「無理していないか」を客観的にチェックしてもらう。

ここでの超重要ポイント：

リハビリ出勤を始める前に、絶対にクリアすべき3つの条件があります。

本人が、会社のことを考えてもパニックにならない。

会社が、パワハラ上司と会わなくて済む環境を約束してくれる。

主治医と産業医が「もう大丈夫」とGOサインを出している。

みなさんに知ってほしい、一番大事なこと

**「2ヶ月で復帰」は短すぎる！
パワハラが原因の場合、回復には普通3 6ヶ月、
長ければ1年以上かかることも珍しくありません。
会社の都合より、本人の心が「もう大丈夫」と
言うまで待つことが、結果的に一番の近道です**

