

# 休職・復職・再休職のケース分類（メンタル疾患）

医師・佐上徹

2025-06-13 産業カウンセリング研究会

## 休職中の労働者と会社とのやり取りに問題が生じているケース

- 電話・メール・ラインがつながったまま
- 上司にすべてを申告させるケース
- 上司・人事が「完治」を求めるケース
  - 「休職」を認めるなら会社側が療養に専念できる環境を与える必要がある。  
多くが上司・会社の無理解、休職発生時の対応の未整備に起因する

# 復歸に難渋するケース

- 1.主治医の復職条件が就業規則や内規に沿わないケース
  - 勤務日数 異動（環境調整）
  - リモート勤務を必須
    - 復職のための目安を事前に労働者側（全員）＋産業医＋会社とで認識合わせをしておく必要がある（後出しジャンケンを防ぐ）
    - 産業医の「意見」が大幅に労働者寄りのケース
      - 復職の判定だけ（出勤開始日に出社可能かどうか）に終始して、（月単位のスパンで見た）安定した就労の支援ができない産業医も多々存在
        - 産業医の仕事の「見える化」が必要。

## 復歸に難渋するケース

- 2.本人希望のタイミングでの復歸のケース
  - 経済的な焦り・心理的な焦りがあるものと思われる→焦燥感とうつの症状の一つである
  - 経験則上、メンタル休職が数週間以内（例えば手持ちの有給の範囲）というときは、たいてい再休職する
  - あとでうまく行かなくなったときに「本当はもっと休職したかったのに無理やり就労させられた」と言われてしまわないように、就労させても差し支えないという客観的証拠（行動記録表やお薬手帳の内容など）を揃えておくのがよい

## 復帰後に難渋するケース

- 出社はしているが仕事をしているようには見えないケース
- 復職日直後から安定して出社できないケース
  - 再休職の指示にも従わないケース
    - 再休職のための目安を復帰前に労働者側（全員）＋産業医＋会社とで認識合わせをしておく必要がある（後出しジャンケンを防ぐ）
    - こういうときに、主治医からの再度診断書を提出しろ、といっても、主治医（常に患者側）は「就労可」という診断書になり何の役にも立たないので、機械的に（ある一定の条件のもとに）再休職させるように、事前に握っておくのが良い

## 休職（自宅療養）が必要と診断されるに至った要因と再発要因

- 大抵は1つに絞り込むことは不可能（複合的要因）
- **A** テクニカル要因（職場での出来事・ストレス源）と **B** ファンダメンタル要因（個人側の要因）に分けると考えやすい
- 背景に過重労働（例えば月60時間以上）がある場合は、復帰後も過重労働が見込まれる場合は、容易に再発する
- **B** ファンダメンタル要因の中には、個人の脆弱性やストレス対処スキルの未熟さ（セルフケアの欠如）があり、これらが解決していない（休職に至った要因についての本人の内省に基づいたセルフケア能力の向上）うちに復帰すると、再休職・離職につながるケースが多い

## 産業医経験を元に「復職」に関する感想...

- 主治医は症状の安定をもって復職可能と判断するケースが多い。病状の安定はファンダメンタル要因だが、直近の処方の変更であっても本人の言動ベースに復職可能と判断する事が多い。日常生活の安定＋外出ができることが職場復帰に重要と指導できている精神科医師は少数。
- リワークに行くと内省や通勤訓練の機会が得られるが、3-6ヶ月以上の通所が必要というのは少し長すぎるのではないか。

## **A** テクニカル要因（職場環境要因）

- 高ストレス状態（納期・締切・ノルマ・過大な要求水準 など）
- 長時間労働、連続勤務、休日出勤
- 地位、職責
- 職場（対顧客 組織内 人間関係）でのトラブル、クレーム
- 新規加入（新卒・転職）した等の環境の変化
- 昇進、異動、転勤、組織変更
- 他のメンバー等の休業、休職、復職、復帰、加入、異動、退職など
- いじめ、ハラスメント等



## **B** ファンダメンタルズ要因（個人特性要因）

- キャラ、パーソナリティ、病前性格（まじめ 勤勉 責任感 など）  
性格（ネガティブ 他責 など）、性別（女性）
- メンタル疾患 身体疾患の既往
- 生活習慣（喫煙、飲酒、朝食欠食、夜型、インドア、スマホ、ネット など）
- 独居、悪友、異性関係、借金、家庭内不和 など
- 転居、婚姻関係の変化、出産、家族の病気や  
介護などのライフイベント
- 事件 事故 災害など

## 再休職のリスク（エビデンスあり）

- 新たな休職の最大のリスク因子は「休職歴」
- 初回「うつ病」で1ヶ月以上休職した人
  - 復職から再休職までの期間が短かったのは  
未婚者・単身生活者・他罰傾向のあるもの
- 復職者の就労継続に影響する要因
  - 休職中に家事を手伝う・睡眠の安定を計っていた
- メンタルヘルスに関連する生活習慣
  - 睡眠時間の確保・朝食摂取・スポーツ・非喫煙習慣

### 示唆：再休職を減らすために大事なこと

- 初回の休職の予防＋セルフケア → 休職した人ばかりを見ても仕方がない