

うつ病・抑うつ状態により休業した人々の休業中の過ごし方

兵庫医療大学 看護学部 市川由希子

1. 目的

「こころの問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」は、平成 21 年（2009）に改訂がなされ、病気休業中の労働者の安心感の熟成のための対応が追加された。しかし、具体的な休業中の支援については示されておらず、取り組みはそれぞれの事業所の裁量に任されているのが現状で、メンタルヘルス不調による休業から復職をするということは、休業をしている人自身が休業中をいかに過ごすのかということにかかっているとについても過言ではない。事業所の職場復帰支援が整ったとはいええない中で、うつ病や抑うつ状態により休業を余儀なくされた人々は、「働く」という状態に回復するために、どのように療養生活を送るのだろうか。本報告では、うつ病や抑うつ状態で休業を経験した人の「語られる言葉」をもとに、休業中をどう過ごしたのか明らかにし、休業中の人々が体験する世界への理解が進むことや現在の復職支援を効果的にするための可能性を探ること（示唆を得る）を目的とする。

2. 方法

本稿では匿名化された「ブログ」という方法で休業中の過ごし方についてどのように彼らが語っているのかという点に着目をした。

ブログのポータルサイトより #1 うつ、#休職で and 検索を行い、140 件が該当。そのうち休業中の過ごし方の記載があるもの、1 年以内の更新があるものに限定し 7 件（うち回顧録 3 件）を分析対象とした。休業経験者が休業期間中に投稿した内容(ブログ)を意味内容の同一性と類似性に基づき分類した。分析対象の期間は休業開始から職場復帰準備期もしくは職場復帰日までとした。

3. 結果

「休業中の過ごし方」を示す内容は、「過ごし方(外出)」、「過ごし方(自宅)」、「その他（過ごし方に影響する事柄）」の 3 カテゴリーに分類され、さらに「過ごし方(外出)」については、17 のサブカテゴリーに分類され、「過ごし方(自宅)」については、8 のサブカテゴリーに、「その他（過ごし方に影響する事柄）」6 のサブカテゴリーに分類された。休業中は関係性が就労時に比べ少なくなり、その中で自主的な取り組みを続けている現状があった。その過ごし方は実際の職務内容との隔たり、相談相手の少なさ、自己評価への繋がりにくさが悩みとなっていた。そのモチベーションを保つためにリワークの利用や SNS での発信を利用しているも、リワークを利用している人も過ごし方を悩んでいるということが語られていた。また、いくらか体調を戻したのち、生活リズムを就労時の生活に戻すことの難しさや気持ちの揺れが語られていた。思うように体がついて来ないしんどさや自責感は特に休業後 4 カ月位まで語られていて、これらは越智や北島が示した休息導入期、休息期とおおよそ一致していると考えられた。

4. 結論

これらの休業中の過ごし方が彼らの言葉により示されたことは、この中で「働くレベルまでの回復」を休業している人に求めるのは難しさがあるのは明らかであり、個人に合わせた形で復帰に向けた支援計画が必要であると考えられる。また、休業中は関係性が少なく自己効力感が得にくい。疾患について家族の理解を促すことも支援職の役割の一つと考えられる。また支援職は自身の発する言葉の影響力を自覚し責任を持ち、彼らの行為を支える支援を行うことが必要である。そしてそれらの支援はいくつかの選択肢を持ち彼らが選び利用することができるように整えていく必要性もある。