



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

産業医から見た 安定した就労、職場復帰のサポートについて ～困難事例をどう防ぐか～

一般財団法人 全日本労働福祉協会

長濱産業医事務所合同会社

産業医 長濱さつ絵

今日お話しすること

- 職場のメンタルヘルス不調の種類
- NIOSHのストレスモデル～必要なサポートの確認～
- 産業医の復職の判断ポイント
- 困難事例の実際の対応方法

業務遂行能力が改善しない事例

本人の認識と職場の認識が異なる事例

復職後、就労が安定しない事例

新型コロナウイルス感染症後遺症の事例

そのほか

- 困難事例対応のポイント

職場のメンタルヘルス不調の種類



メンタルヘルス不調の種類

統合失調症 …幻聴、幻覚など

双極性障害（躁うつ病） …うつ時期にプラスして躁の時期がある

パーソナリティ障害 …人との距離の取り方や考え方が著しく一般の人と異なる

解離性障害（ヒステリー）

* 専門家への相談を推奨

誰でもなり得る

不安神経症

強迫神経症

うつ病

適応障害

* 大体自分から受診する

うつ病や適応障害発症の原因にはほかのメンタルヘルス疾患が関係していることがある。

神経発達症候群（発達障害）…軽度も含むと10%くらいの人が該当

ADHD …落ち着き、正確性に問題があることがある

ASD …こだわりが強いことが特徴

* 周りが困っている場合は専門家への相談を推奨

統合失調症

100人に1人
幻覚や妄想



双極性障害

うつ症状と躁症状を認める…躁症状が認識されたら専門家に共有
うつ病と診断された人の16%は双極性障害

パーソナリティ障害

様々な種類があるので詳細は割愛
専門家に情報共有



パーソナリティ障害

- 強迫性
- 回避性
- 依存性
- 演技性
- 自己愛性
- 妄想性
- 反社会性
- 境界性



境界性パーソナリティ障害

- 自傷行為
- 衝動的な行動
- 暴力をふるう
- 怒りと恐怖を同時に感じる
- 自分がない
- 漠然とした不安や空虚さ
- 見捨てられ不安
- 両極端な考え方
- 自分の感情を押し付ける
- 人間関係をひっかき回す
- 変動が激しい

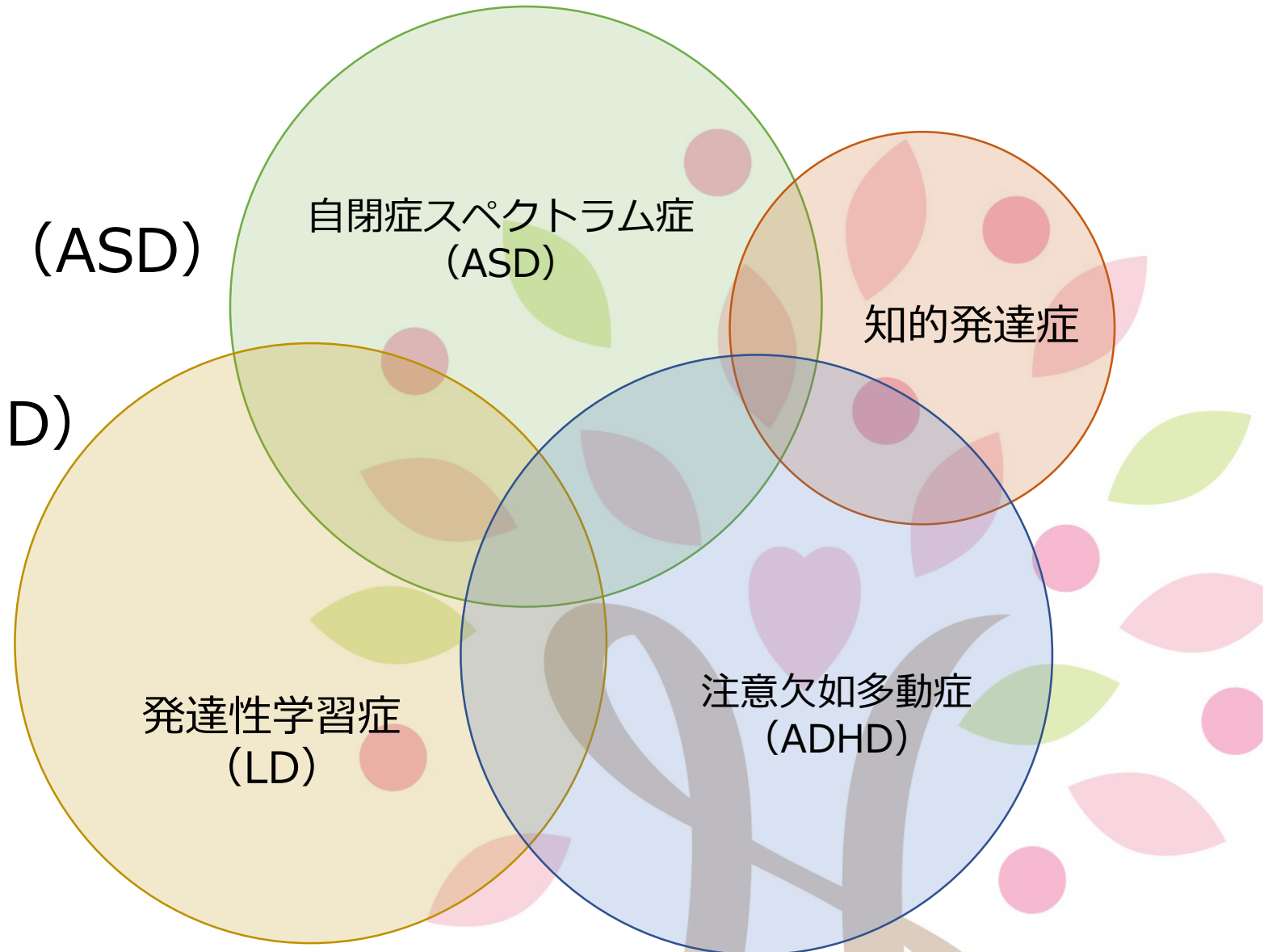
感情の不安定さ
行動の不安定さ
対人関係の不安定さ

神経発達症群



神経発達症群（発達障害）

- 知的発達症
- 自閉症スペクトラム症（ASD）
- 発達性学習症（LD）
- 注意欠如多動症（ADHD）



神経発達症群の特徴

- 症状の程度は「ある・なし」ではなく、グラデーション
- 併存することがある
- うつ病や適応障害の原因になることがある
- 職場で問題が生じないことを目的とする（診断をつけることを目的にしない）
 - 実際に困っていることを産業医に共有する



ASD（自閉スペクトラム症）

1. 社会的コミュニケーションの問題がある
2. 行動、趣味などのマイルールがある
3. 幼少期から上記が認められる
4. 対人関係や学業・職業に影響が出ている
5. これらが、知的能力障害などではうまく説明されない

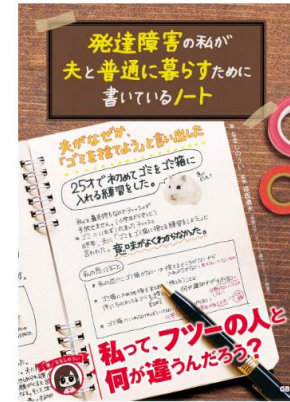


ADHD（注意欠陥多動症）

1. 「うっかりミス」と「多動-衝動性」が強い
2. 幼少期から上記が認められる
3. くりかえし、1により問題が発生している
4. 対人関係や学業・職業に影響が出ている
5. その症状が、ほかの精神疾患ではうまく説明されない

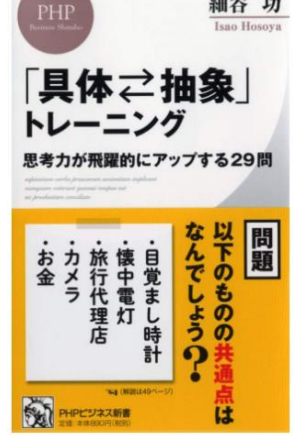
見極めのポイント

- 人によって態度、対応が変わらない
- 自分の判断がほかの人と違っていて、戸惑っていることも多い
- こだわりやマイルールが強い→ASD
- うっかりミスが多い、一つの作業をじっくりできない→ADHD
- 感覚過敏
- 過集中



対応のコツ

- 具体的vs抽象的
 - ×これは危険だから気を付けてね
→○この化学物質は発がん性があるので手順書通りに取り扱ってください
 - ×粉が均等になるまで混ぜてね→○20回混ぜてね
- 否定形より肯定形
 - ×これは自然なことではありません→○これは不自然です
- 認知特性に合わせた対応 文字、音、絵
- 暗黙の了解を過信しない



人の脳はいろいろなタイプがある

w テンプル・グランディン - Wikipedia

<https://ja.wikipedia.org/wiki/テンプル・グラン...>

< 概要 生い立ち 障害 名声 著作 (日本語訳) 外 >



テンプル・グランディン (Temple Grandin, 1947年8月29日-) は、アメリカ合衆国の動物学者、非虐待的な家畜施設の設計者。女性。ボストン生まれ。コロラド州立大学 (英語版) 教授。自閉症を抱えながら社会的な成功を収めた人物として知られている。

I think in pictures, I don't think in language.
私は絵で考えます。言葉では考えません。



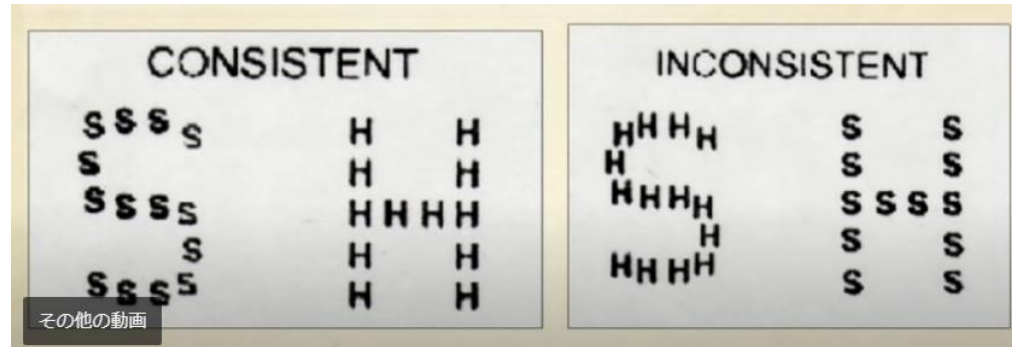
TED2010 • 2010年2月 | 6.3M views

Like (190K) Share Add

テンプル・グランディン：世界はあらゆる頭脳を必要としている

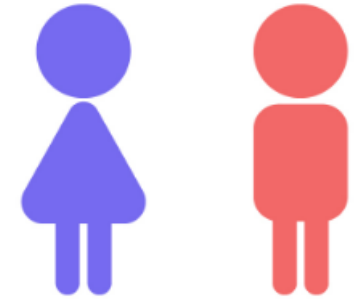
Read transcript

https://www.ted.com/talks/temple_grandin_the_world_needs_all_kinds_of_minds?language=ja&utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare



多くの脳は、全体→細部の順で判断
自閉症の人は、細部→全体の順で判断

多くの脳は、色→形の順で判断



赤黄緑青

形→色の順で判断する脳もあるはず

この違いが、認知特性



認知特性

認知特性とは、外界からの情報を頭の中で理解したり、記憶したり、表現したりする方法

A 視覚優位

- ・ 写真のように2次元で試行するタイプ
- ・ 空間や時間軸を使って3次元で考えるタイプ

B 言語優位

- ・ 文字や文章を映像化してから思考するタイプ
- ・ 文字や文章を図式化してから施行するタイプ

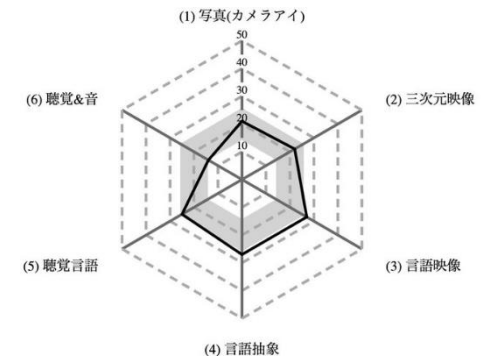
C 聴覚優位

- ・ 文字や文章を、耳から入れる音として情報処理するタイプ
- ・ 音色や音階といった、音楽的イメージを脳に入力するタイプ

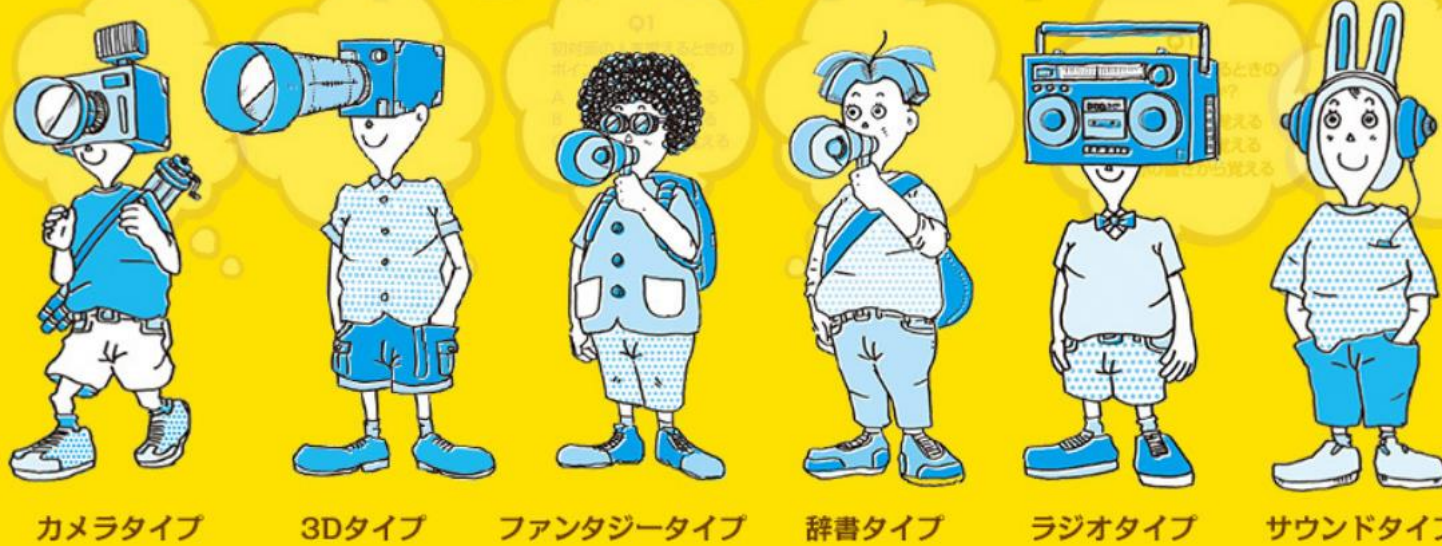
本田真美

光文社新書
586

医師のつくった
「頭のよさ」テスト
認知特性から見た6つのパターン



本田 40 式認知特性テスト 診断ツール



自分のタイプをかんたんチェックで調べよう

本田式認知特性研究所のLINE公式アカウントに友達登録していただくと、
「かんたん認知特性チェック」で6つのタイプを診断できます！



スマホの方はこちらをクリックして
お友達登録をお願いします

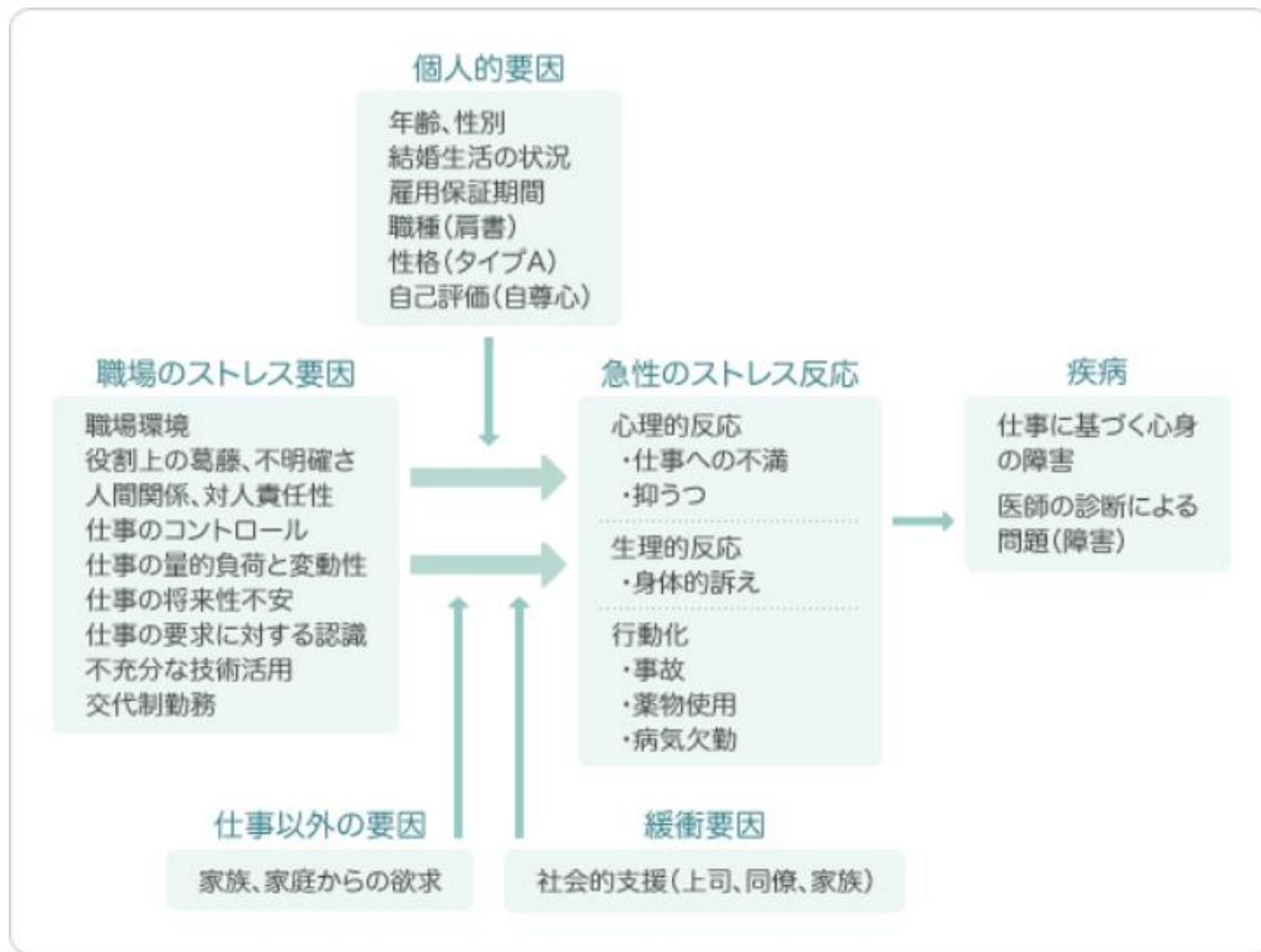


QRコードから
お友達登録を
お願いします

NIOSHのストレスモデル ～必要なサポートの確認～



NIOSHの職業性ストレスモデル



ストレス症状出現の原因

職場のストレス要因

職場環境

役割上の葛藤、不明確さ
人間関係、対人責任性
仕事のコントロール
仕事の量的負荷と変動性
仕事の将来性不安
仕事の要求に対する認識
不十分な技術活用
交代制勤務

仕事以外の要因

家族、家庭からの欲求

通勤時間

個人的要因

年齢、性別
結婚生活の状況
雇用保証期間
職種(肩書)
性格(タイプA)
自己評価(自尊心)

睡眠時間



個人的要因

- 年齢、性別
- 結婚生活の状況
- 雇用保障期間
- 職種（肩書）

- 性格

セルフケア能力、認知特性、考え方（認知のゆがみ…後で説明）

- 自己評価…後で説明

自己肯定、自己受容、自己否定、他者否定

- 睡眠時間



個人的要因…面談で確認していること

- 事実、自分の考え
- 考え、気持ち
- 人生のウソ
- 俯瞰
- 認知のゆがみ

→ 認知行動療法

- 他罰性
- 操作性

- 感覚過敏
- 過集中

- 睡眠時間



認知のゆがみ

・考え方のクセのこと

- 全か無か（0-100、白黒）思考 例：あの人は賛同しな
- 過度な一般化 例：こういう言い方をする人とは相性が合わ
- 心のフィルター 例：こう言うときはこういう結果になるん
- マイナス思考 例：悩んでばかりで私はやっぱり駄目な人間に
- 論理の飛躍 例：課長からメールの返事がなかった、私は嫌われている
- 拡大（過小）解釈 例：これが頑張れないなんて、社会人として失格だ
- 感情の理由づけ 例：こんなに不安なんだから、うまくいかないに違いない
- べき思考 例：社会人なんだからきついことを言われたも頑張らなきゃ
- レッテル貼り 例：どうせ今回もうまくいかないに違いない
- 誤った自己責任化（個人化） 例：課長が渋い顔をしたのは私のせいだ



自己肯定感と自己受容

自己肯定感…「自分はできる」「自分は正しい」という気持ち

- メリット 強くなれる
- デメリット 「できない自分」への落としどころが分からない
- 思った通りにならなかつたとき、周りのせいにする傾向

自己受容…「できる自分・できない自分」をありのままに受け入れること

- メリット 落ち込まずに自分の現状を把握できる
- デメリット ありのままを受け入れたままだと向上しない



自分を大七カにする

100点満点の人間など
一人もないことを
思い出してみよう


あなたも私も完ペキではない。
それでいいのだ、と唱えてみよう

自分に
執着する

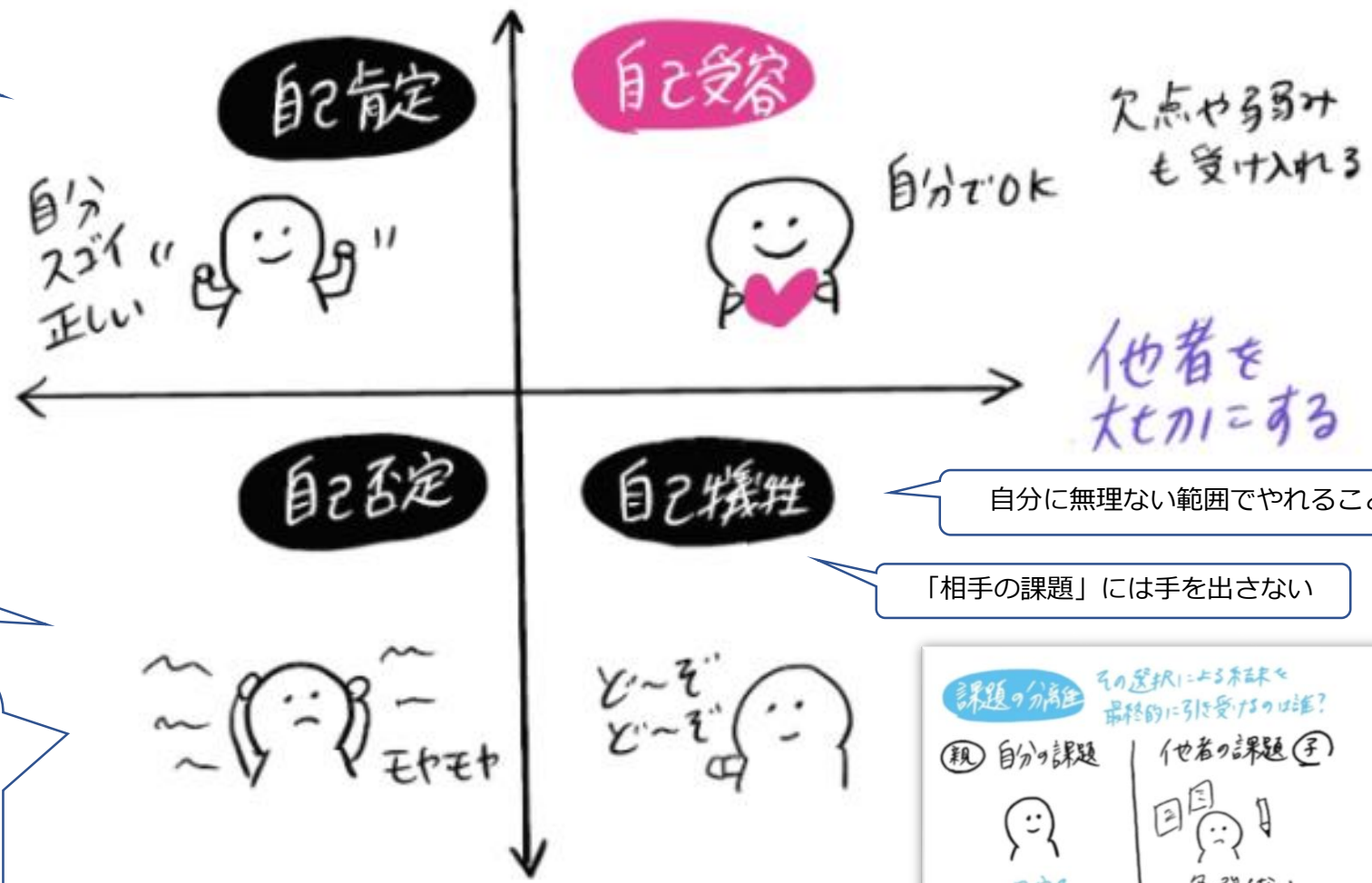
変えられないものと変えられるものを
区別して考えよう

自分があたりまえにやっている
ことをポジティブに評価してみよう

- ・人に入つ当たりしない自分えらい!
- ・ちゃんと会社来れていてえらい!



コウペンちゃん
がおすすめ






自分に無理ない範囲でやれることをやろう

「相手の課題」には手を出さない

課題の分離

その選択による未来を
最終的に引き受けるのは誰?

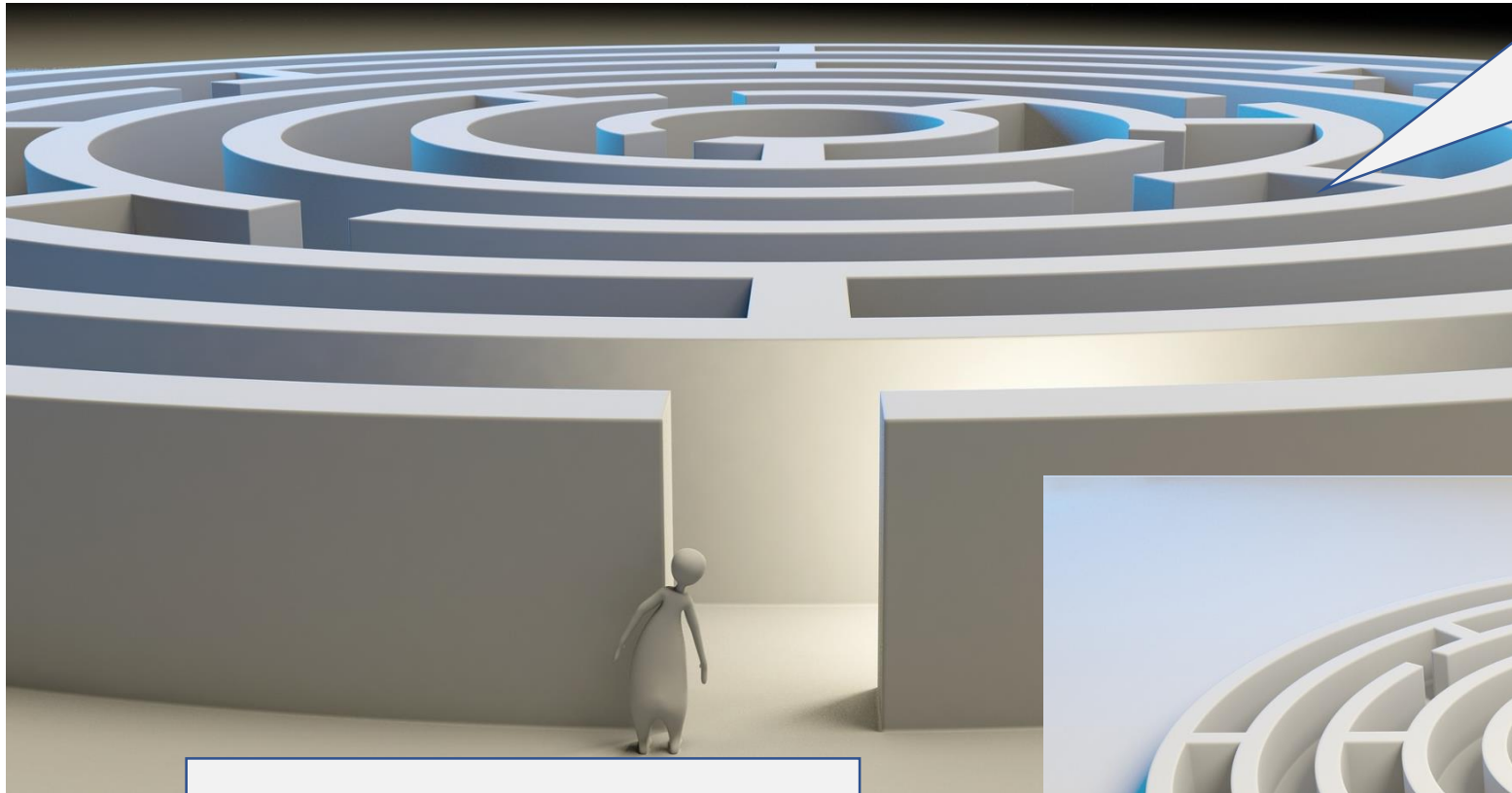
親 自分の課題	他者の課題 (子)
 ・見守る ・頼られる準備	 勉強ばい



私の課題：水飲み場に馬を連れて行く
馬の課題：水を飲むかどうか

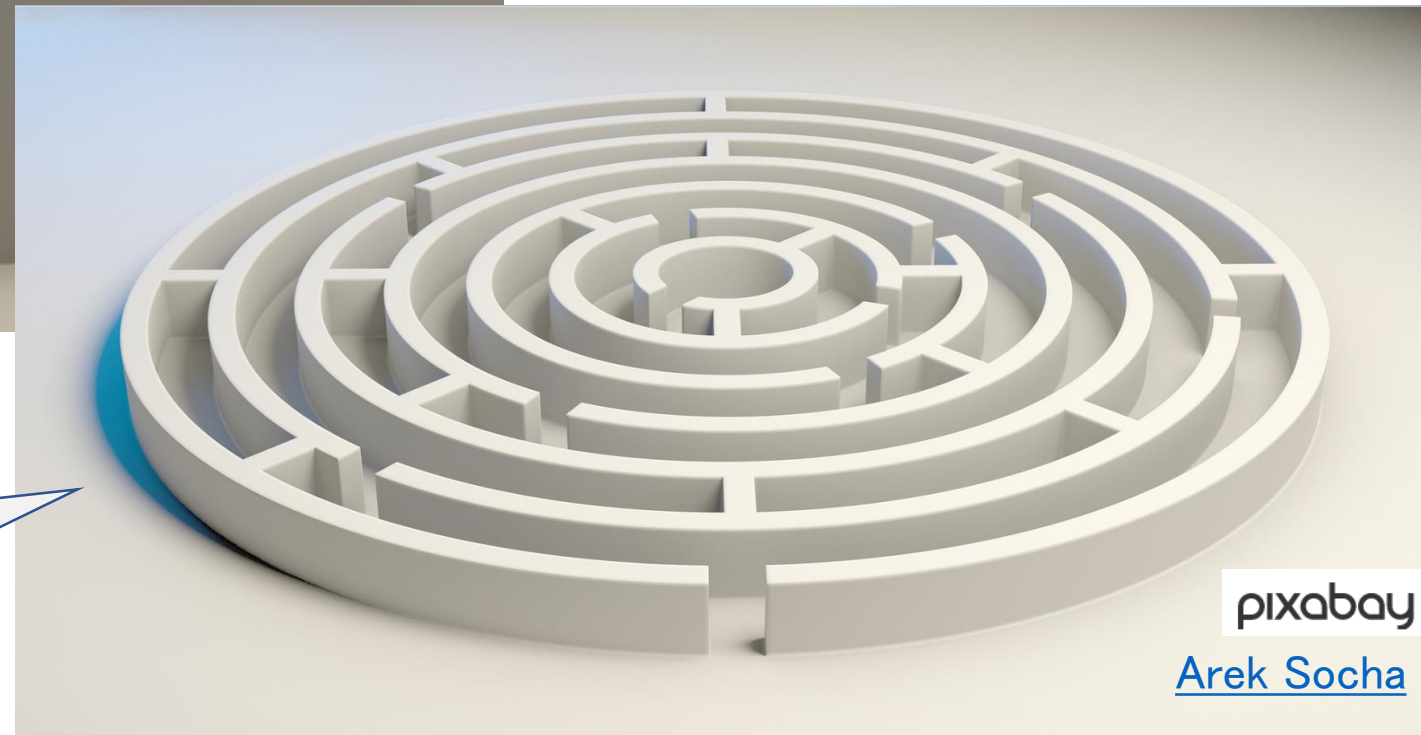


俯瞰



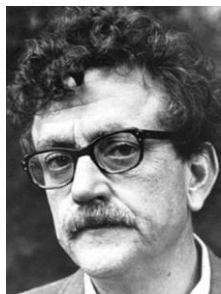
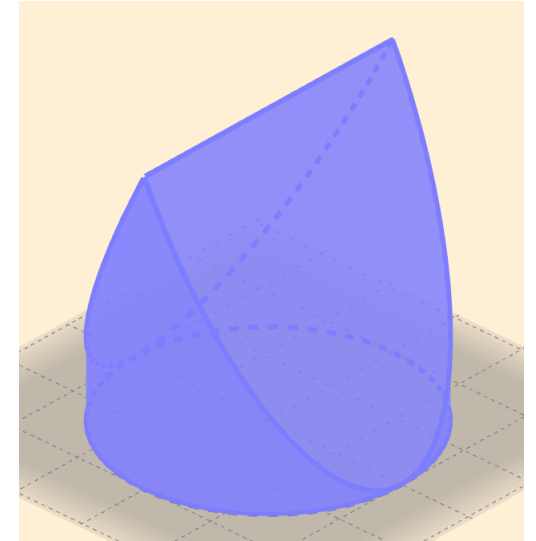
思考に巻き込まれている
時の視点

俯瞰している
時の視点



俯瞰

- 物事は常にその人の色眼鏡を通して認識されている
 - 丸、三角、四角に見える立体
 - **文字の色**
- 物事には良い面とその反対の面がある
- 今の自分の状態、位置を把握し、受容する（判断しない）



Wikipedia

神よ、願わくばわたしに、
変えることができない物事を受け入れる
落ち着きと、変えることのできる物事を
変える勇気と、その違いを常に見分ける
知恵とを授けたまえ

カート・ヴォネガット「スローターハウス5」より



産業医の復職の判断ポイント



職場復帰可否の判断基準の例

判断基準の例

- 労働者が十分な意欲を示している
- 通勤時間帯に一人で安全に通勤ができる
- 決まった勤務日、時間に就労が継続して可能である
- 業務に必要な作業ができる
- 作業による疲労が翌日までに十分回復する
- 適切な睡眠覚醒リズムが整っている、昼間に眠気がない
- 業務遂行に必要な注意力・集中力が回復している

など

職場復帰の判断

- 体力が戻っている
 - 就業時間を家の外で過ごせる
 - 就業時間、家の外で集中して作業（読書、資格試験の勉強など）ができる
 - 疲労が翌日までに回復する
- セルフケアができています
 - 生活リズムが整っている（特に睡眠リズム）
 - 自己受容
 - 俯瞰
- セルフマネジメントができています
 - PDCAサイクルが回せる
 - 自分の状態を見ながらストレスに対応できる
- 業務遂行能力が戻っている
 - 病前の8割以上が目安
 - 就業配慮は復職後3か月で解除するのが目安
 - できないことがあっても、周りが無理なくサポートできる場合はOK



事例報告



事例1 復職後、業務遂行能力が低い事例



- 40歳男性
- 管理職として中途採用

対処方法

- 服薬確認
- 主治医と連携

様式例1

年 月 日

職場復帰支援に関する情報提供依頼書

病院
クリニック 先生 御机下

〒
〇〇株式会社 〇〇事業場
産業医 印
電話 〇-〇-〇

下記1の弊社従業員の職場復帰支援に際し、下記2の情報提供依頼事項について任意書式の文書により情報提供及びご意見をいただければと存じます。
なお、いただいた情報は、本人の職場復帰を支援する目的のみに使用され、プライバシーには十分配慮しながら産業医が責任を持って管理いたします。
今後とも弊社の健康管理活動へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

記

1 従業員
氏名 〇〇〇〇 (男・女)
生年月日 年 月 日

2 情報提供依頼事項
(1) 発症から初診までの経過
(2) 治療経過
(3) 現在の状態 (業務に影響を与える症状及び薬の副作用の可能性なども含めて)
(4) 就業上の配慮に関するご意見 (疾患の再燃・再発防止のために必要な注意事項など)
(5)
(6)
(7)

(本人記入)
私は本情報提供依頼書に関する説明を受け、情報提供文書の作成並びに産業医への提出について同意します。
年 月 日 氏名 印



対処方法

- 支援センターに相談（ご本人から）

文京区障害者就労支援センター

更新日 2022年08月09日

【施設名】 文京区障害者就労支援センター

【所在地】 文京区民センター1階（113-0033東京都文京区本郷4-15-14） [【地図】](#)

【電話番号】 03-5805-1600

【FAX番号】 03-5805-1601

障害者就労支援センターとは

障害者就労支援センターでは、障害者の方の一般就労の機会拡大を図り、安心して働き続けられるよう、福祉施設・ハローワーク等関係機関と連携しながら、就労面と生活面の支援を行っています。



事例2 本人の認識と職場の認識が異なる事例



- 40代女性
- 業務が辛いとの訴えで産業医面談を希望

対処方法

- 主治医と連携
- 主治医に会社での状況を伝えたところ、「ご本人の認識と第三者の認識に乖離がある」とのこと、休養を支持
- 元職場に復職
- 産業医面談終了



事例3 復職後、就労が安定しない事例



- 適応障害で休職後、復職するも疲労感が強く欠勤を繰り返している



考えられる原因

- 業務不適合…量、質
- 医原性迷宮
- 体力の問題
- 通勤時間
- セルフケアの問題
- 睡眠
- 食事
- お酒

- 業務外の問題



事例4 職場で居眠りを繰り返している事例



- 人事経由での面談
- 出向先で居眠りを繰り返している



対処方法

- 本人と面談

本人の自覚→居眠りをしてしまい、困っている。特に朝。

治療→うつ病で治療中、服薬は適度

睡眠→平日12時-6時半、土日2時-10時、いびき歯ぎしりなし、
SASは検査で否定、中途覚醒なし、寝つき良好

- 睡眠アプリで睡眠リズム確認

- 土日と平日の睡眠リズムのズレ（社会的時差ボケ）への介入
睡眠リズムを一定に保つ、特に起床時間を変えないこと

- 1か月後面談



事例 新型コロナウイルス感染症後遺症の診断事例



- 50代男性
- 新型コロナウイルス感染症後遺症の診断で2か月の休養と業務配慮が必要との意見書が提出

事例 新型コロナ感染症後遺症の診断事例



- 50代男性
- もともと業務に対して積極的ではなく、休みがちであった
- 新型コロナウイルスに感染後、体調不良による欠勤が増え、2週間後に自宅近医から新型コロナ感染症後遺症の診断で2か月の休養と業務配慮が必要との意見書が提出された



対応

・後遺症対応医療機関に受診のうえ、主治医と連携

音声読み上げ・文字拡大・色合い変更 English Site 都庁総合トップページ

東京都福祉保健局
Bureau of Social Welfare and Public Health

日本語 English 中文簡化 繁體中文 한국어 Tiếng Việt Tagalog नेपाली
မြန်မာ Malay Indonesian ภาษาไทย Français Português Español

サイトマップ キーワードを入力してください 検索

トップ 分野別のご案内 施設案内 各種申請 調査・統計 職員募集 問合せ

現在のページ 東京都福祉保健局 > 医療・保健 > 感染症対策 > 新型コロナ保健医療情報ポータル > 関連リンク・その他 > 後遺症

後遺症

後遺症について

後遺症とは

新型コロナウイルス感染症から回復した後に
られる場合があります。
WHO（世界保健機関）では「新型コロナウイ
た、他の疾患による症状として説明がつか
れる。」と、後遺症（post COVID-19 cor

関連リンク・その他

- 新型コロナウイルス感染症に
関する最近の国通知等
- コロナ後遺症対応医療機関

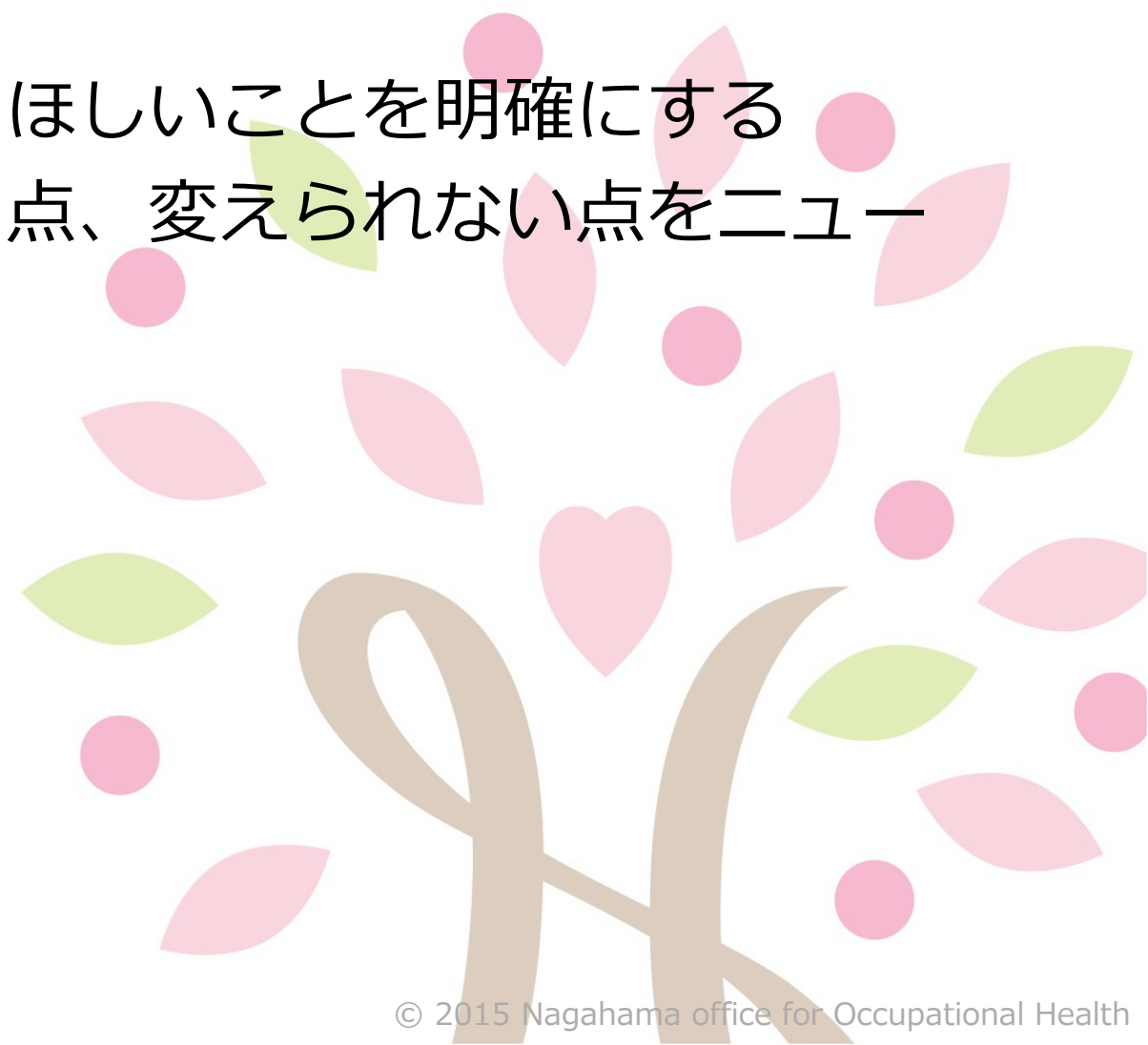
後遺症対応医療機関マップ

都内の後遺症対応医療機関をマップ上に表示して掲載しています。スマートフォンやパソコンから症状等で絞って検索ができます。かかりつけの医療機関での受診が難しい場合など、他の医療機関を検索する際にご活用ください。

[後遺症対応医療機関マップのページ](#)

困難事例の対応のポイント

- 会社が困っていること、改善してほしいことを明確にする
- ご本人の良いところ、改善すべき点、変えられない点をニュートラルにみる
- 信頼する
- 無理な配慮はしない
- 主治医との連携
- 産業医との連携





長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

ご清聴ありがとうございました。

産業医 長濱さつ絵