

生活記録表を用いたメンタルヘルス不調者の 復職判定マニュアルの開発及び普及		
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・メンタルヘルス不調 ・職場復帰支援 ・復職判定
1～3, 10, 13, 15, 16		・生活記録表 ・ ・
改善・取組 みの背景と 課題	<p>産業医は精神疾患による休職者の復職判断について、厚生労働省の「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」¹⁾を参考に行っている場合が多い。しかし、多くの中小企業の嘱託産業医は、必ずしも産業医や精神科医を専門としているわけではない。そこで本活動では、復職判定に産業医が必要とする要素と、生活記録表を活用した復職判定の基準と手順を含む「標準的な生活記録表を用いた復職支援マニュアル」を作成し、その普及を目的に使用方法の具体例を示すこととした。</p>	
改善・取組 みの着眼点	<p>以下の事項に注目し、嘱託産業医向け復職支援マニュアルを作成した。</p> <p>(1) 中小企業の嘱託産業医が利用できるものにする。</p> <p>(2) 復職判定に必要な要素と手順には、生活記録表の使用経験が豊富にある産業医7名と精神科医5名の双方の意向を取り入れた。</p> <p>(3) マニュアルの完成の際に、生活記録表使用経験のある産業医の意見を参考にした。</p> <p>(4) 復職判定時の基準と手順を盛り込んだマニュアルを作成した。</p>	
改善・取組 みの概要	<p>完成した復職支援マニュアルの内容を下記に記す。完成した復職支援マニュアルは研究班メンバーによって各企業で実践した(マニュアルの内容は参考資料(2)に示す)。</p> <p>(1) <u>標準的な生活記録表の策定</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・横軸は1週間、縦軸は24時間、睡眠時間はゾーン表示とした。標準的な生活記録表は産業医が業務遂行能力を見ることを目的とするため症状の記載は除外した <p>(2) <u>生活記録表の記入開始時期(手順)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・休職者が復職を考え、外出できるようになった時から、産業医の復職面談の約1ヶ月前から ・ただし、体調が十分に回復しておらず外出できない場合、又は主治医から記入を控えるよう指示があった場合は、記入しない <p>(3) <u>生活記録表を用いた復職判断基準(生活記録表を記入→復職の意思あり)</u></p> <p>① <u>睡眠覚醒リズムが整っていること</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠時間が確保でき、普段の出勤と同じ時間帯に起床できる ・昼寝をしていない(昼間、横にならずに生活できている) <p>② <u>日中の活動リズムが整っていること(以下の活動と外出が、午前・午後の両方で行える)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・図書館での読書、運動(筋トレ・ジョギング・サイクリング・散歩・水泳)、通院や買物など <p>③ <u>普段の通勤と同じ時間帯に、似た手段で外出できること</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・電車やバスなど普段と同じ経路で職場の最寄り駅まで来てみる ・普段の通勤と同じような時間帯に外出できるかを重視する <p>④ <u>上記の活動が、月～金曜まで毎日2週間以上継続できる</u></p> <p>※復職判定時の留意点:生活記録表の記載内容は面談時の参考にとどめ、本人の就労意欲と記載内容の是非について面談を通じて、本人に直接確認すること</p>	

表1：復職可と診断される生活記録表例

表2：復職不可と診断される生活記録表例

3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)
睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食
図書館	運動(ジム)	図書館	運動(ジム)	図書館	運動(ジム)	図書館	起床・食事	起床・二重寝	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・食事	起床・食事
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	散歩	散歩	通院	散歩	散歩	散歩	散歩
夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	散歩	散歩	通院	散歩	散歩	散歩	散歩
就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	散歩	散歩	通院	散歩	散歩	散歩	散歩
通勤電車に乗った	午前中は運動	朝少し起きづかった	夕方に散歩に出かけた	通院日だった	午前中は家事と買い物	ほとんど家にいた	午前中は散歩	午前中は二重寝	通院日	夕方に散歩に出かけた	なかなか寝付けない 寝た	夕方から散歩	夕方から散歩

写真・図表・イラスト

【表1：復職可と診断される生活記録表例】

- ・睡眠のリズムが整ってきた(規則的、出勤に間に合うよう起床できる)
- ・日中の外出も週5回できている(午前中から週5回外出、午後も外出が続けられている)

【表2：復職不可能と診断される生活記録表の例】

- ・睡眠のリズムが整っていない(不規則、不眠症状がある)
- ・日中の外出が週5回できていない(殆ど外出できていない、午後から短時間の外出のみ)

※ 復職判断の産業医面談時は、以下の項目の確認も行った。

- ・睡眠時間に関しては休職前の状態との比較を行い、病前の状態に戻ることを目安とした。
- ・面談上で気になる精神症状については主治医とコンタクトを取るようにした。
- ・対人関係特性については、生活記録表だけでなく本人との面談や上司から情報を得た。

効果

復職支援マニュアルを用いて、メンタルヘルス不調から復職した労働者の再休職予防(復職後6か月時点の就業継続率)に対する効果の検証を行った。中小企業(33社33事業場)では、10か月間で13例(7社7事業場)が発生した。そのうち、復職後6か月間のフォローが可能だったものは、6例(介入群:2例、対照群:4例)で半年間の就業が継続したものは6例全例(就業継続率はいずれも100%)であった(効果の詳細は参考資料(2)に示す)。

このGPSの経験から学ぶことができるポイント

- ・本復職支援マニュアルは、有識者の意見をまとめ復職に最低限必要な基準を盛り込んだ。
- ・嘱託産業医も使いやすいように基準と手順を明確にした。
- ・本人向けの生活記録表記入の手順書を作り、復職に必要な要件を分かりやすくした。
- ・主治医が復職可能の診断書を出していても、生活記録表の復職判断基準を満たしていない場合は、産業医の判断で復職不可とするケースが発生することがある。
- ・通勤訓練時の事故や交通費については、事業場毎にルールを確認する必要がある。

参考資料

1)心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引:厚生労働省(2010年9月)
 2)メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/hojokin/dl/28_14070101-01.pdf#search=%27%E5%8E%9A%E7%94%9F%E5%8A%B4%E5%83%8D%E7%9C%81+%E5%B9%B3%E6%88%90%EF%BC%92%EF%BC%97%E5%B9%B4+%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%96%BE%E6%82%A3+%E5%BE%A9%E8%81%B7+%E7%94%9F%E6%B4%BB%E8%A8%98%E9%8C%B2%E8%A1%A8%27

投稿者

服部 理裕

e-mail

2017年2月19日