

管理職が身につけておくべき「うつ」対策が満載!

事例で学ぶ

上司のための 職場の「うつ」対策

【著】 日本メディメンタル研究所所長 清水 隆司

A5判・定価(本体2,300円+税) 送料300円 ※送料は平成26年4月時点の料金です。

★部下の「うつ」を **予防** する方法を掲載

★部下が「うつ」になった場合の **対応策** を多くの事例で紹介

★部下の **職場復帰を成功させる** ノウハウをわかりやすく解説

はしがき(要約)

私が産業医を始めた頃、1990年代のバブルがはじけて、日本中にリストラという言葉が広まっていました。それと、時を同じくして、職場で、うつ病やパニック障害、適応障害などの精神疾患にかかる社員の問題も注目されるようになり、メンタルヘルス対策の重要性も言われ始めました。

私はこれまで産業医として数多くの事例に接してきました。その中で職場で「うつ」になった部下をあずかる管理職の方の苦労も見てきました。苦労する点としては、まず、メンタルヘルス不調の社員を精神科へ受診するよう話し実際に受診してもらうことですが、多くの人が精神科(心療内科)へ受診することに抵抗を感じます。また、病院を受診し、「うつ」と診断を受け自宅療養に入った場合でも、体調回復が不十分にも関わらず、焦って復職する人もいます。職場では、リストラで人員をぎりぎりまで削っているのに、一人前の仕事ができない人を受け入れ

るほど余裕はありません。そういう状況の中で、産業医として、「うつ」で休職した社員が、安全に職場に戻れるか、戻ったとして、職場で求められる最低限の業務を再休職せずにこなすことができるのか、という判断をしないといけません。

今回、管理職向けの「うつ」対策の本を執筆することになりました。私自身の経験をもとにして執筆していますので、中には、厳しい対応と感ぜられる人もいられるかもしれませんが、メンタルヘルス不調の人を減らし、心身ともに健全で活気ある職場が少しでも増えてもらいたいと願っていることですのでご容赦願います。

本書は、管理職として身につけておくべきメンタルヘルスや「うつ」の知識、部下の不調の早期発見法と対応、復職時の対応等を事例で紹介しました。少しでも管理職の方の苦労が軽減できれば幸いです。

著者紹介

清水 隆司(しみず・たかし)

日本メディメンタル研究所所長、医学博士
1966年生まれ。産業医科大学医学部卒業後、三井石油化学株式会社(現・三井化学株式会社)に入社し、産業医として勤務。1999年に産業医科大学の産業医実務研修

センターに助手として赴任。2002年に株式会社メインメンタルヘルス研究所に入社。2006年8月に株式会社JPRON(ジェイブロン)・日本メディメンタル研究所を設立し、所長に就任。主な著書として、「職場や家庭にストレスやうつで悩んでいる人がいたら」(産学社)。

ぎょうせい

●おかげさまで120年、これからの100年も!!

目次

第1章 最近増えている「うつ」

うつの症状とは
うつの原因
診療科目の種類と特徴
カウンセラーを選ぶには
ストレス要因の身体への影響
ストレス要因の心理への影響
「ストレス」と「うつ」との関係

第2章 クレームに対応する職員の変調シグナルをキャッチしよう

メンタルヘルス不調のサインをキャッチする
雑談からもメンタルヘルス不調のサインはキャッチできる
クレーム対応とメンタルヘルス不調
「役割を演じている自分」と「個人としての自分」を分けて考える
生活習慣とところの健康との関係
上司のねぎらいの言葉が部下を救う
不当なクレーマーから部下を守る

第3章 職場でメンタル疾患を未然に防ぐためには

部下のメンタル疾患の予防法
ストレスに強い職場環境を整備
対立を解決する「ミディエーション」
言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーション
時間外労働とメンタルヘルス不調の関係
攻撃的な言動がでてきたら要注意
単純なミスを繰り返すメカニズム
メンタルヘルス不調の人を病院に行かせるには

第4章 メンタル疾患で通院・休職している職員の管理

通院・休職している部下への対処法
部下が医師の診断書を持ってきたら、どう対応するか
面談時に上司が注意すべき点
上司が医師に連絡する際に注意すべきポイント
休職中の職員に連絡を取る際の注意点
本人だけでなく周囲の職員への配慮が大切

「注意する」と「叱る」の差違
上司に求められるタイムマネジメント
メンタルヘルス不調を判断する「3Aサイン」
休職中の職員と連絡が取れなくなったら
休職中の職員との面談の頻度
親の介護で体調を崩す職員へのケア
休職中の職員のメールに「死にたい」と書かれていたら

第5章 職場復帰支援について 一復職時・復職後の対応一

円滑な職場復帰を成功させるポイント
復職の際の面談で気を付けるべきポイント
経済的理由を挙げて復職希望の場合は要注意
休職前の職場と復職後の職場
励ます言葉の使い方
復職した職員への上司の支援策
復職した職員をフォローする職員へのケア
復職した職員のミスに対する上司の対応

第6章 職場全体のメンタルヘルスを向上するために

職場のモチベーションや生産性を向上させるためのメンタルヘルス
人事評価とメンタルヘルス対策
身体的不調と精神的不調の関係
ストレス要因を減らす業務改善
試し勤務制度の留意点

第4章 メンタル疾患で通院・休職している職員の管理

部下が医師の診断書を持ってきたら、どう対応するか

通院・休職している部下への対処法

メンタル疾患（精神疾患）で通院または休業している職員がいることは、最近ではまれなことではなく、どこの職場でも当たり前のようになってきました。管理職が、自分の職場の職員に対して、いくらか体面管理に注意しても、残念ながら、発生することをゼロにすることは困難です。メンタル疾患の発生は、全てが管理職の落ち度とは言えないものです。大事なことは、メンタル疾患になったと分かった職員への対応です。ここでは、メンタル疾患で通院・休業している職員へ、具体的にどのように対処したらよいかについて記します。

Q27 「メンタル疾患で通院している」と、職員から診断書が提出された場合、どのように対応したらよいでしょうか？

部下が医師の診断書を持ってきたら、どう対応するか

まず、部下が、突然、精神科や心療内科に通院していることを報告したり、「うつ病」などのこころの病気の診断書を出してきたりするケースは、著者が経験した範囲では、実はあまり多くありません。これは、本人が「病気のことを知られたら、何もかも先ってしまう」と勝手に思い込み、通院していることを隠してしまう傾向があるからです。そのために、治療に必要な支援を職場や健康管理担当者、人事担当者から受けられず、取り返しのつかない深刻な事態に達してしまうことも少なくありません。ですから、上司に対して、診断書を出してきたことは、職員自身にとっても、職場にとっても非常に幸運なことであると、とらえましょう。

今までの、著者が経験した、職員から「うつ病」などのこころの病気の

部下が医師の診断書を持ってきたら、どう対応するか

についての診断書を出してきたケースが多いのは、職場内の担当業務の変更や人事異動による仕事の責・量の変化、職場の人間関係の変化が生じる際に、職員から、「〇〇にて通院加療中であることを証明する。業務内容については軽減することが望ましい」という内容の診断書を出してくることでです。

また、普段は有給休暇を取らない職員が、ある月から毎月のように有給を1～2日程度、私用という理由で休みがちになり、そのうちに、診断書で、「〇〇病にて、〇月間程度、休業が必要と思われる」という内容のものが提出されることも多いです。

診断書が提出された場合は、上司は動揺するとは思いますが、速やかに人事担当者へそのことを連絡することが大事です。くれぐれも、職場内で解決しようとは、絶対に思わないでください。

診断書を出してきた職員への対応ですが、まずは、その職員と時間をとって面談を行うことが大切です。面談を行う際にはプライベートが十分に確保できる場所、時間的にも1時間程度、余裕を持って臨むようにしてください。下記の違いを参考にされるとよいと思います。

(Good Case)

- 「私も余裕を見せられず、活けづらかったのだらうと思う。打ち明けてくれてありがとう」
- 「休業が必要という診断書が出された場合、「うつ病は、じっくり休みを取ることが大切だ」と聞いている。とにかく、今は、身体を治すことが優先で、仕事のことは脇に置いて、ゆっくり休むことにしよう」
- 「焦りや不安もあるだろうが、私もしっかり支えていこう、まずは、身体をじっくり治すことに専念しよう」

96

97

関連図書

上司が知っておくべき部下指導のヒントが満載！
部下の力を引き出す できる上司の心得帖
本田 有明／著
四六判 定価(本体1,750円+税)
コード 5108044-00-000 ISBN978-4-324-09808-0
略号 上司の心得帖

商品に関するご照会・お申し込みは **フリーコール(通話料無料)** TEL: 0120-953-431 Web URL: <http://gyosei.jp>
電話受付時間: 平日9時から17時 FAX: 0120-953-495 サイト

事例で学ぶ 上司のための職場の「うつ」対策 部
A5判・定価(本体2,300円+税)送料300円 コード 5108045-00-000 上司うつ

部下の力を引き出す できる上司の心得帖 部
四六判・定価(本体1,750円+税)送料300円 コード 5108044-00-000 上司の心得帖

◎上記のとおり申し込みます。 平成 年 月 日
御住所 (〒 —) [社費・公費・私費]

フリガナ 御氏名 ㊞ TEL
e-mail @

※送料は平成26年4月時点の料金です。
※お客様の個人情報は、契約の履行、弊社からの商品・サービスのご案内以外の目的には使用いたしません。

株式会社 **ぎょうせい**
本社 東京都中央区銀座7-4-12 ㊞104-0061
本部 東京都江東区新木場1-18-11 ㊞136-8575
TEL: 0120-953-431 / FAX: 0120-953-495
URL: <http://gyosei.jp>

(H26.5) ISBN978-4-324-09809-7 コード 5108045-00-000 上司うつ

内容見本(縮小)

●取扱者