

産業医業務の重点課題をめぐって ～最近の実務活動をふりかえる～

精神科産業医の立場から



医療法人ひつじクリニック 田中和秀

ひつじクリニック

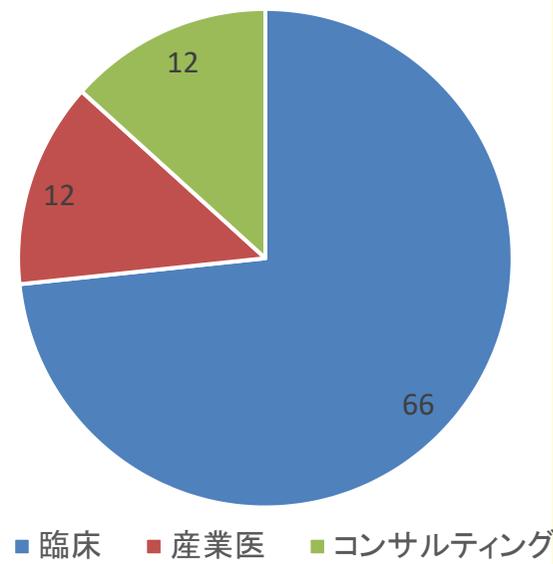
検索

■医療法人 ひつじクリニック

滋賀県草津市：精神科・心療内科クリニック

■一般財団法人 産業メンタルヘルス協会

ひつじクリニックを設立母体として発足した、
企業メンタルヘルス支援機関。



草津市は、利便性の良さに加え、琵琶湖をはじめとした豊かな自然環境があり、日本最大級の本陣が当時の姿で残る、新古が調和した都市です。全国的に人口減少が進む中、今も人口が増加し、活気に溢れた地域です。

Contents



産業医主導の復職

ビジネススキルトレーニング

全体分析の経営計画への活用

医療イベント

ストレス

発症



受診

治療・回復

トレーニング

復職可診断書

体調不良
欠席。遅刻
集中力の低下

休職

自宅療養

復職への話し合い

産業医面談

判定委員会

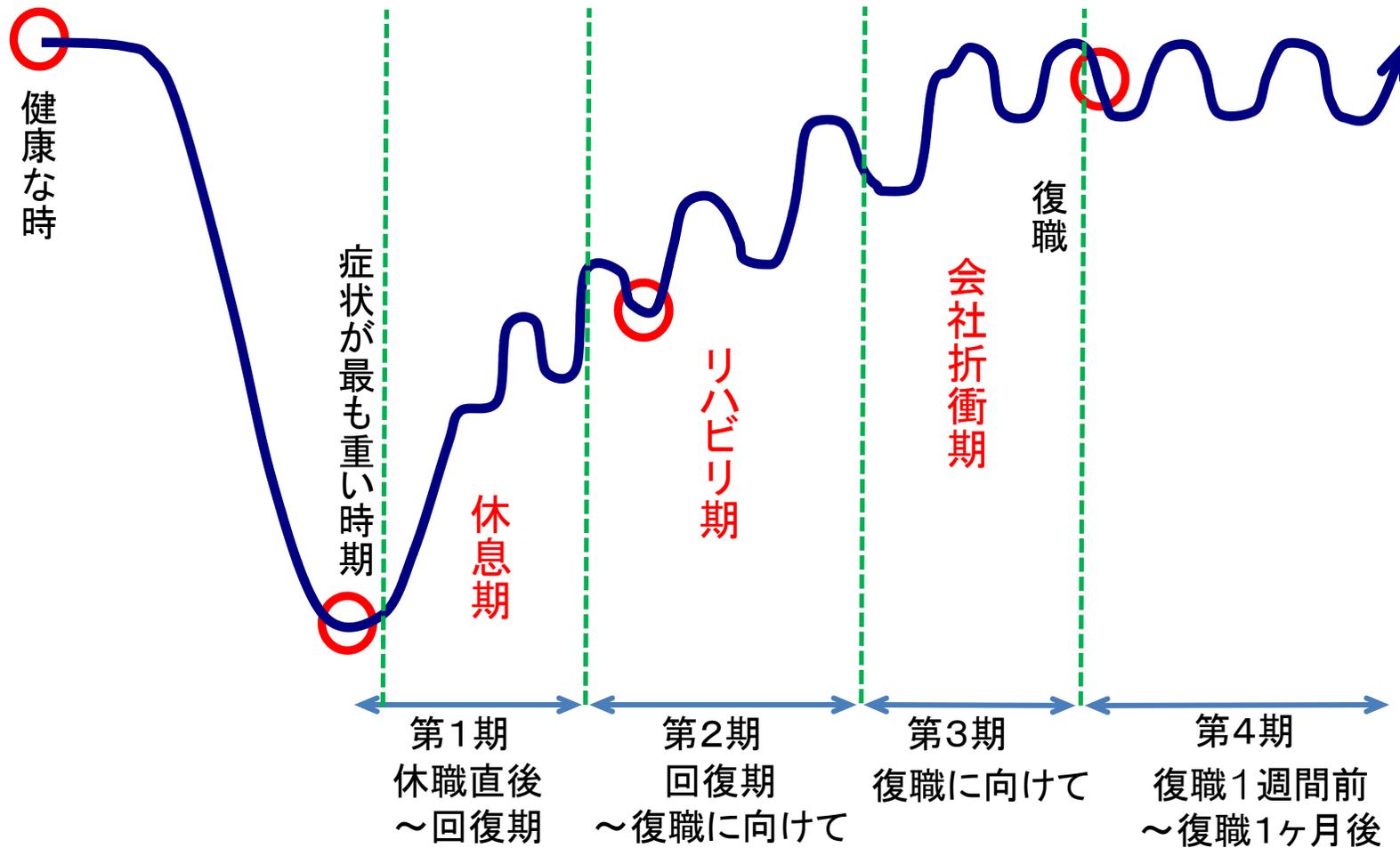
プラン作成

復職

職場イベント

うつ回復過程

休職から復職までは平均6カ月



DSM-5 診断基準

身体の元気

以下の症状のうち、少なくとも1つある。

抑うつ気分

興味または喜びの喪失

気持ちの元気

さらに、以下の症状を併せて、
合計で5つ以上が認められる。

食欲の減退あるいは増加

体重の減少あるいは増加

不眠あるいは睡眠過多

易疲労感または気力の減退

無価値感または過剰(不適切)な罪責感

思考力や集中力の減退または決断困難

精神運動性の焦燥または制止(沈滞)

死についての反復思考、自殺念慮、自殺企図

頭の元気

身体の元気・気持ちの元気・考える元気

身体 1万歩*1か月 睡眠表安定

気持ち 3日連続外出 会社出社訓練

頭 リワークトレーニング



規則正しい生活を送る
散歩に行く
ジムに通う

...など

**身体
の元気**

気分転換の方法、
ストレス解消法をたくさん持つ
音楽、映画、スポーツ

...など



**気持ち
の元気**

新聞を読む
本を読む

...など

**考える
元気**



医療イベント

ストレス

発症

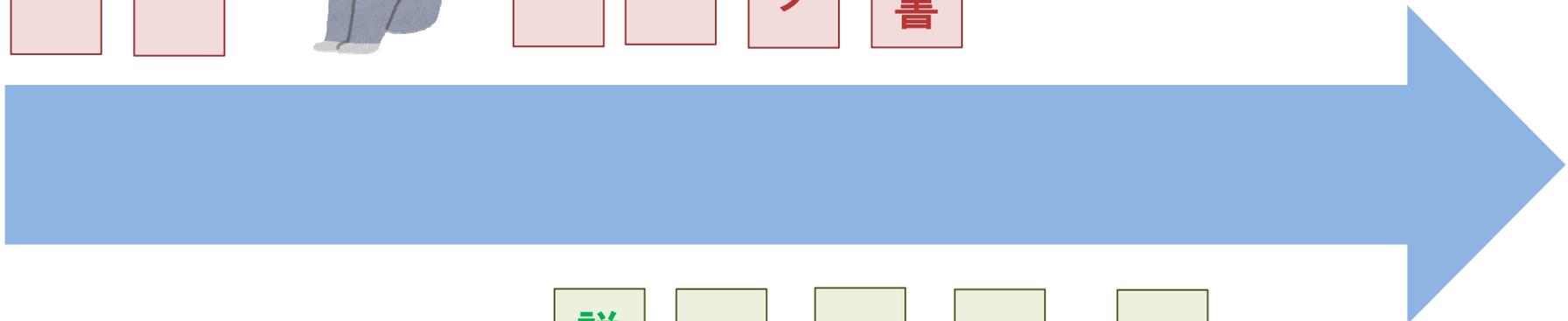


受診

治療・回復

トレーニング

復職可診断書



説明服薬回復

身体

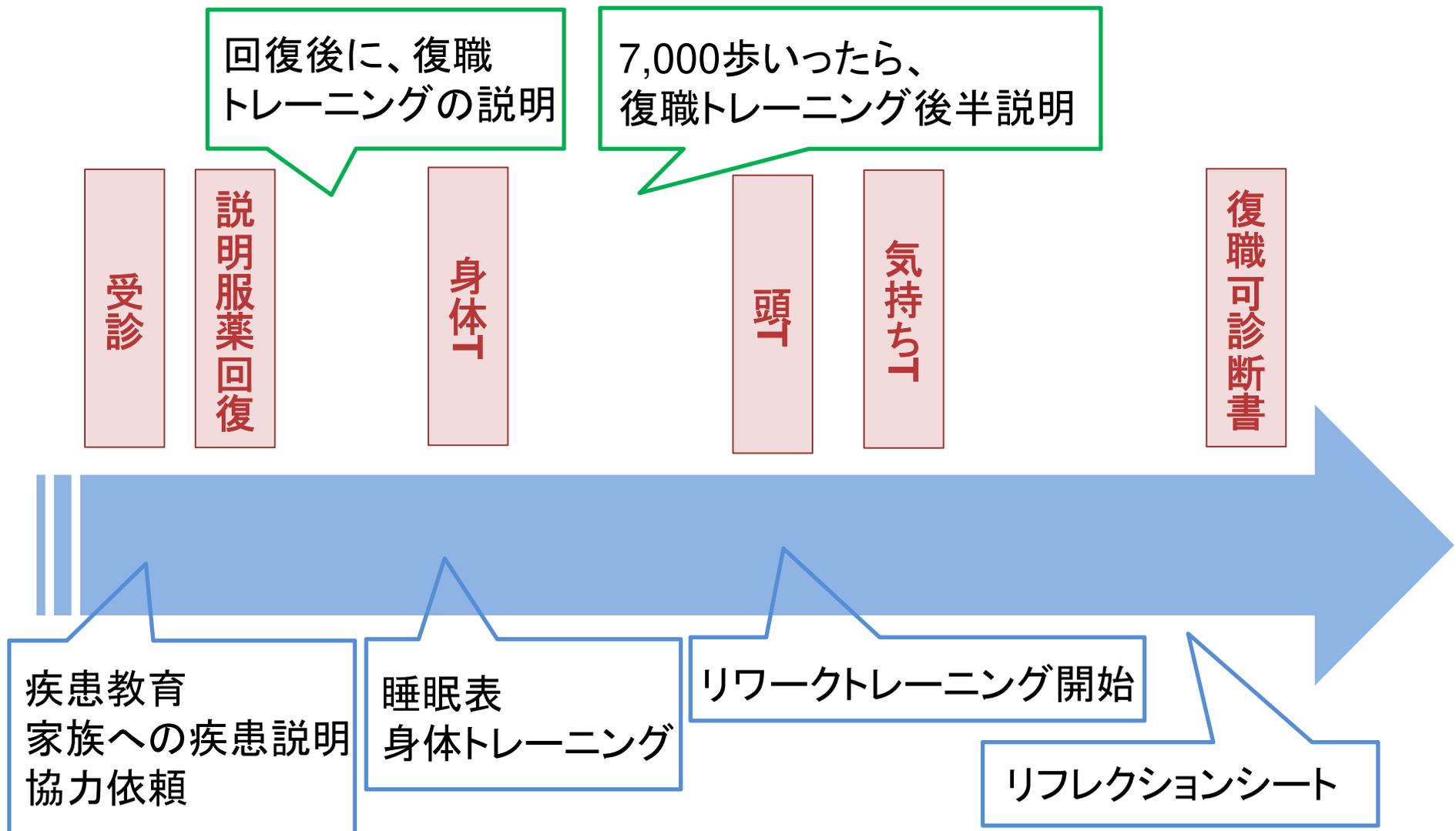
頭

気持ち

復職



復職までのシエーマ



医療イベント

ストレス

発症

受診

治療・回復

トレーニング

復職可診断書

主治医の名誉を傷つけないように配慮して手紙書く

説明服薬回復

身体「

頭「

気持ち「

復職への話し合い

産業医面談

判定委員会

プラン作成

復職

産業医主導復職

6か月の復職シエーマ

1回目の面接	精神科受診指示・休職指示、事後に主治医から診断書 6ヶ月しか休職期間ないことを説明、 6ヶ月でやることを最初に説明、家族へも話す 職場への説明 上司への説明を人事から 職場の聞き取り人事から次のメンタルダウンを生まないようにする
2回目	回復状況を聞くとともに、生活の重要性説明 睡眠表 運動トレーニング開始
3回目	回復状況困りごとと運動指示 頭トレーニング開始、リフレクシオンシート
4回目	運動頭トレーニング継続指示 ビジネストレーニング
5回目	運動頭継続指示 気持ちトレーニング開始 ビジネストレーニングリフレクシオン
6回目	復職許可、上司に説明

睡眠日誌 (Sleep log) の活用

睡眠日誌



年 月 氏名 _____

日	(午前)						(午後)						気分					活動・体調
	0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12	-2	-1	0	1	2
1日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					6500
2日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					5800 頭痛
3日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					6600
4日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					11000 大阪
5日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					6000
6日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					歩数を記入 (時間でもよ)
7日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
8日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
27日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
28日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
29日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
30日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					
31日 ()	[Sleeping]						[Sleeping]						[Mood]					

ソファでテレビを
テレビの内容を
服用時刻に○

《記入方法》

- ◇ 眠りの状態
 - [Solid Grey] ぐっすり
 - [Dotted] うとうと
 - [White with border] 眠らずに床に
 - [White with border] 床について
 - [White with border] 眠った
 - [White with border] していた
 - [White with border] いなかった
- ◇ 気分の状態
 - (-2) ひどく悪い
 - (-1) 少し悪い
 - (0) 普通
 - (1) 好調
 - (2) 絶好調
- ◇ 活動・体調
 - 歩数を記入。旅行、出張、頭痛、腰痛など、気になることも記入してください。

《服薬の記録》
服用時刻にマークを入れてください。
例) ○ 眠前薬

ひつじクリニック

リフレクションシートとは

ストレス	どう対応したか	今後はどうするか	具体的行動

リフレクションシート(記入例)

ストレス	どう対応したか	今後はどうするか	具体的行動
圏域の主任ケアマネにもかかわらず、他メンバーから情報が入らず、圏域全体の把握ができなかった。	他メンバーにどのようなになっているのか聞くように心がけたが、他メンバーからは、あまり情報を入れてもらえなかった。	メンバーの席が離れており、タイムリーに話しにくいので要調整 定期的にケース等の情報の共有をもつ機会を作る。	席替えで圏域ごとの島を作る 月曜日9時から10分の全体ミーティング

Contents



産業医主導の復職

ビジネススキルトレーニング

全体分析の経営計画への活用

再休職防止のために

①投薬(きっちり薬が入っているか?)

- できれば単剤、2種類以上なら片方は最高容量にする

②リハビリ(戻れる力がついているか?)

- 体、頭、気持ちのリハビリを十分に行う

③上司や周囲の理解

- 上司会社と十分な話し合いを行う

④復職プラン

- 段階的で、不公平感のない復職プランを

リフレクション

⑤前回休職の振り返り

ビジットレ

⑥ビジネススキル

- 元の仕事に戻った時に対応できるようにしておく

再休職防止のために

①投薬 (きっちり薬が入っているか?)

- できれば単剤、2種類以上なら片方は最高容量にする

②リハビリ (戻れる力がついているか?)

- 体、頭、気持ちのリハビリを十分に行う

③上司や周囲の理解

- 上司会社と十分な話し合いを行う

④復職プラン

- 段階的で、不公平感のない復職プランを

⑤前回休職の振り返り

⑥ビジネススキル

- 元の仕事に戻った時に対応できるようにしておく

産業医が関わられるところ

ビジネススキルトレーニング

- メモ術
- To do list
- 報連相シート
- 優先順位
- 時間管理
- 時間計測
- タイムマネジメント
- 定常作業非定常作業割合
- アサーティブネゴシエーション
- WBS
- プレゼンテーション
- マネージメント
- ボスマネージメント
- モティベーションマネージメント

Contents

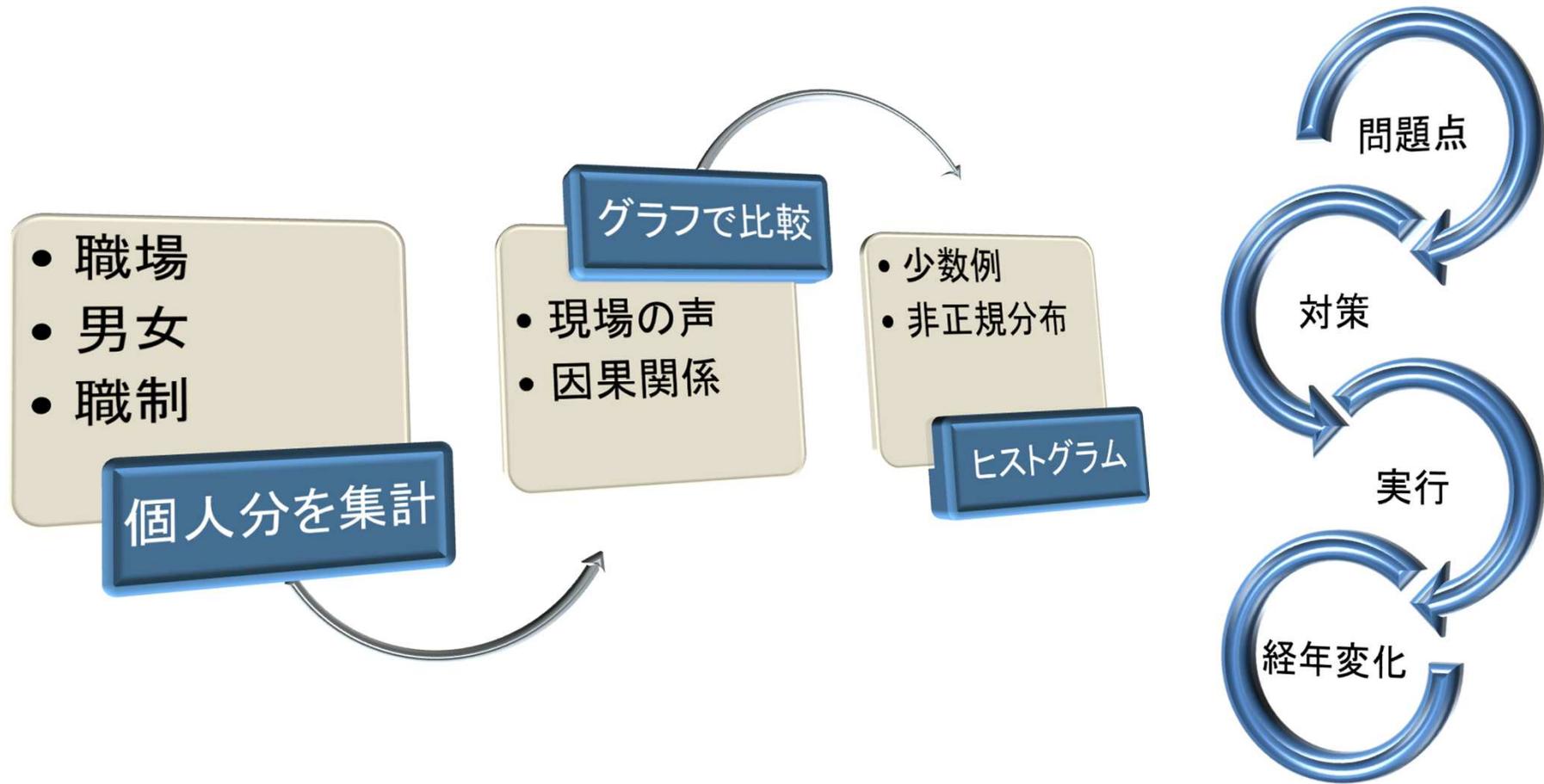


産業医主導の復職

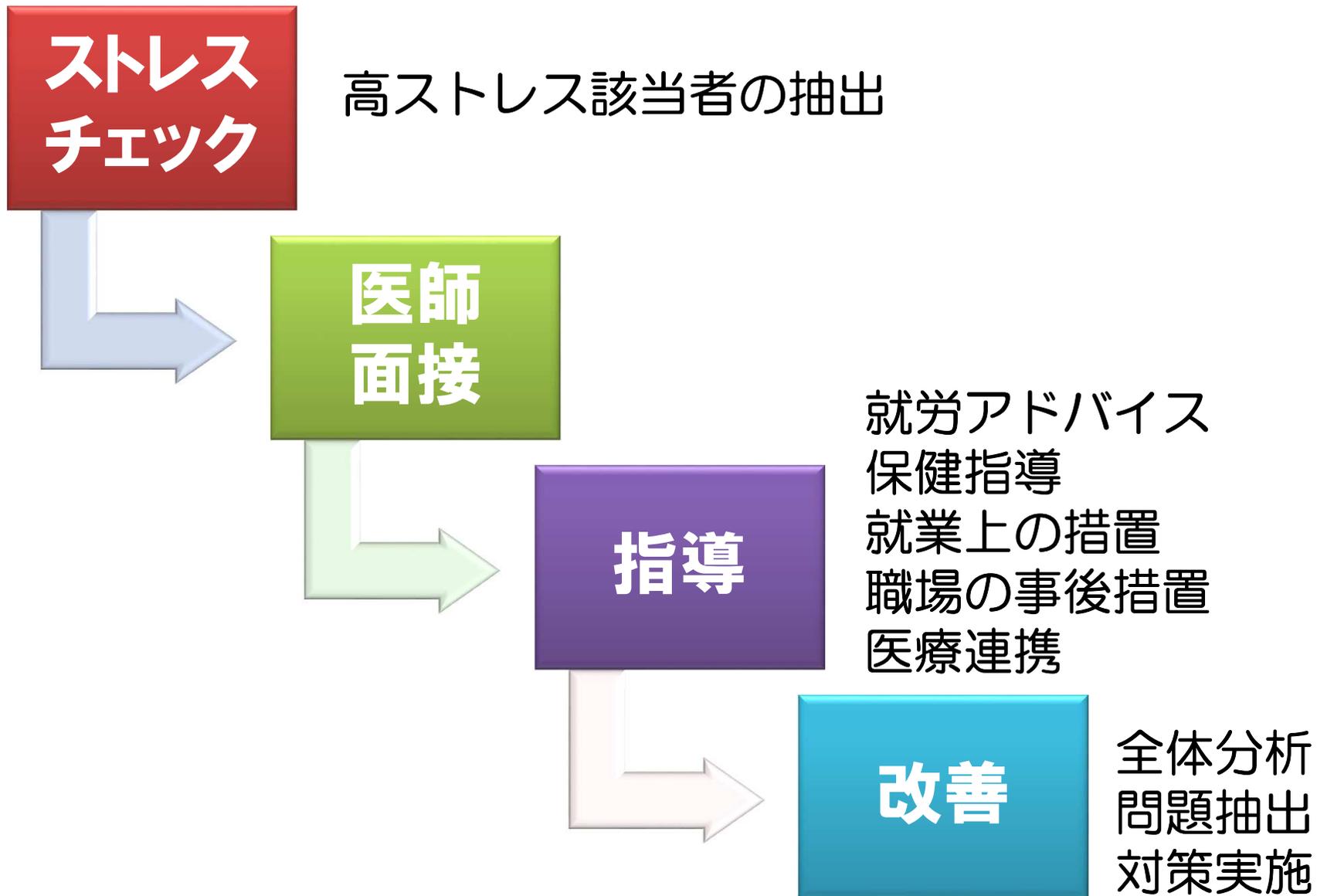
ビジネススキルトレーニング

全体分析の経営計画への活用

ストレスチェック全体分析の流れ



全体分析の流れ





ある総合病院での分析



個人面談だけでも
全体分析を踏まえると対策が出現

メンタルヘルス対策から
経営方針・人事教育対策へ

企業分析



全体分析

相関分析

dataを元に経営層と議論

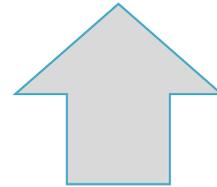
対策

年間計画への組み込み

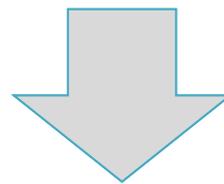
dataを元に各部署で管理職面談

**ハイリスク者
の抽出・ケア**

**個人への
フィードバック**



ストレスチェックの活用



**職員満足度
ES上昇**

**管理者
教育・研修**

**人事施
策**

**負荷分散
人員配置**

**社内問題明
確化・対策**