

復職支援アカデミー

第2回～第4回活動報告

今回もお疲れさまでした。寒かったり雨が降ったりする中、時間通りに始まりました。第2回では、認知療法の説明とワークを行いました。認知行動療法の技法の1つである認知療法は、抑うつ気分に対して効果があることが実証されています。認知療法のうち、認知再構成法を行いました。

まず、抑うつ気分が起こりやすい出来事を挙げ、それに対する気分と考え、確信度を書きます。その後、その出来事に対して別の考え方がないかどうかを全員で話し合い、話し合った後に、もう一度、同じ出来事に対する気分と考え、確信度を書きます。話し合った前と後では、気分や考え方が何かしら変化しています。自分1人では思いつきそうにない考えが出てくるのは、グループならではのものです。

22 練習してみましょう(1)

どうしてか、自分だけ業務が少ないようだ

そのときのあなたの受け止め方はどうですか？
その受け止め方はどれくらい確信できますか？

受け止め方と確信度(%)を書いてみましょう
例：何か失敗したに違いない(80%)

Copyright © Meiji Gakuin University All rights reserved.

第3回では、認知療法のうち、損得分析を行いました。損得分析では、ある出来事に対してある考え方を採ることによる長所と短所を考えます。例えば「自分はダメだ」という考え方の長所は謙虚でいられる点、短所は気持ちが落ち込む点という具合で、どちらにも意義があります。参加者は、考えたり話し合ったりしながら、自分の考え方のバランスを探っていました。休憩時間の会話も弾むようになってきました。

第4回では、第2回と第3回で行ったことを、復職してからどう活用するか、復習をかねて実践的なワークを行いました。次に、休復職に関する所属機関の制度や規定を確認しながら、休職中の過ごし方や復職後の勤務のしかたを、再休職の予防の一環として考えました。組織の一員として健康を守りながらどのように休み、働くか、勤労者であれば誰でも考えたいことです。メンタルヘルスに関する福利厚生で未利用のものがあるとわかったり、具体的な質疑応答が交わされたりしました。

22 組織の制度を確認
(3)相談できていますか

相談相手	達成度(○△×)	もっと相談したい
主治医		はい ・ いいえ ・ 現状維持
産業医		はい ・ いいえ ・ 現状維持
健康支援室		はい ・ いいえ ・ 現状維持
社内カウンセラー		はい ・ いいえ ・ 現状維持
上司		はい ・ いいえ ・ 現状維持
同僚		はい ・ いいえ ・ 現状維持
EAP		はい ・ いいえ ・ 現状維持
家族		はい ・ いいえ ・ 現状維持
友人		はい ・ いいえ ・ 現状維持
その他()		はい ・ いいえ ・ 現状維持

Copyright © Meiji Gakuin University All rights reserved.

(中井)