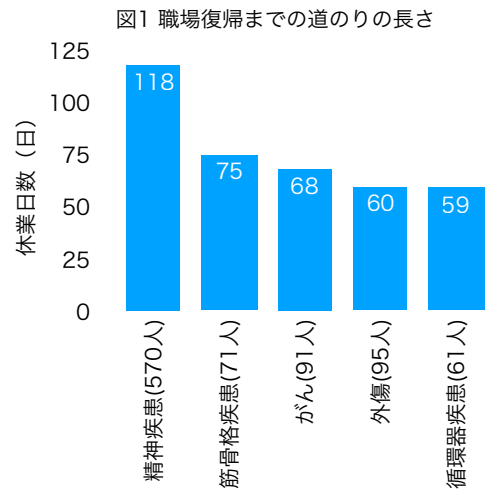


焦ることなく、病いのブランクを乗り越える

病気休業すると職場復帰までにどれくらい日にちがかかるでしょうか

さまざまな業種の民間企業の、初回で30日以上連続して病気休業した1209人について調べられています (Nishimura et al. 2021)。休業の病気の内訳は精神疾患が最も多く57.5%を占めていました。すべての病気休業のうち、職場復帰を果たした人の割合は83.9%でした。図1のとおり復帰までの日数(中央値)は精神疾患が最も長く、筋骨格疾患などが後に続いていました。ちなみに、精神疾患で長期休業する人は年間に0.4%くらいですが、事業所の規模が大きくなるほど割合が高くなり0.8%くらいになっています。



復帰への不安を和らげることになる取り組み

休業期間が長くなると、復帰への焦りが生じることもあります。長期休業からの復帰に先立って、模擬活動、通勤訓練、試し出勤などが行われています。模擬活動では勤務時間の時間帯にデイケアで軽作業をしたり、図書館で読み書きをして時間を過ごします。通勤訓練では自宅から職場近くまで通勤経路で移動し自宅に戻ります。試し出勤の制度のある企業では、定められた期間を継続して出勤します。休業している人が自らの体調や職場の状況を確認しながら、復帰の準備をしていくわけです。

復帰する前に乗り越えなければならない壁

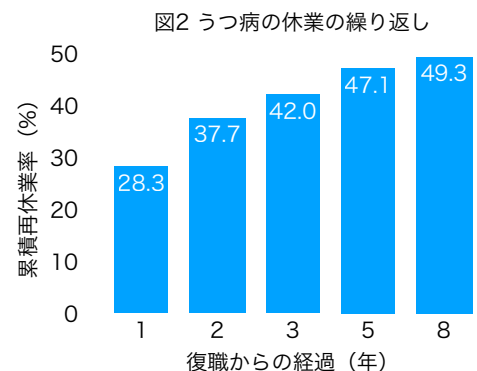
このような地道な取り組みを完遂し、睡眠リズムが整って定められた時間に働くことができ、仕事に集中できて翌日に疲労が持ち越さなければ復帰ができると思われれます。元のように仕事が遂行できるまでには日にちを要することを考え、職場の受け入れも考え合わせて復帰の日取りが決まります。ここで、復帰後の仕事の制限や配慮が不要となる見通しが立たない場合、または病気のため元の仕事ができることが見込めなくて配置転換による仕事もできない場合は復帰は困難で、障害認定を受けることや労働契約を終了することなどが検討される可能性があると考えられます。

復帰した後はどれくらい安定して働けるでしょうか

電気通信の企業でうつ病により再休業した540人について報告されています (Endo et al. 2013)。再休業した人の割合は、図2のように5年間の累積で半数ほどにのびります。再休業までの日数の内訳は、復職後1年までに57.4%、2年までに76.5%が集中していました。休業日数(平均値)は1回目の107.3日に対し、2回目は平均156.9日と1.5倍くらい長くなっていました。参考までに、身体疾患では再休業する人の割合は2割くらいです。

復帰した後の健康にかかわるいくつかの要因

復帰後の仕事の制限や配慮は、病気の症状などを考慮して柔軟に期間の目安を定め、その期間内に段階的に元の水準に戻す目標を立てて、残業の禁止など働く時間を短縮したり、危険作業や苦情処理などの仕事内容の一部を免除したりしてなされます。働く人の希望に基づいた就業上の制限や配慮は、健康のリスクと関係がなければ不要です。復帰した働く人にとって、自主的に仕事に取り組み、仕事に没頭でき、職場の内外からも支援される環境にあることが、復帰後の健康の向上に役立つと考えられます。



Nishimura, C. et al. J. Epidemiol. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20200541> (2021).

Endo, M. et al. Ind. Health 51, 165-171 (2013).

(2021/06/14)