

うつ病で休んでいる社員の回復

うつ病は「生命のエネルギーが欠乏した状態」です。意欲の低下、集中力や判断力の低下、気分の落ち込み、食欲の低下、睡眠障害などの症状が現れます。うつ病は内服薬による治療を行い、休息を取ることで必ず良くなります。

仕事を休む期間は最低 3 ヶ月以上が必要です。体調は小さな波を繰り返しながら少しずつ回復していきます。起床時間や就寝時間などが入社時の生活リズムに戻り、外出しても疲れにくくなってきたら、そろそろ職場復帰にむけた準備をはじめましょう。通勤練習や外出練習などが、無理なく2~3週間続けられるようになったら職場復帰判定を行います。

産業医がいる会社では、休業中も産業医面談を毎月実施し、体調の確認、休業中の生活についてのアドバイスを行います。具合の悪い頃から継続的に体調をフォローすることによって、職場復帰時の対応がスムーズになります。

