



外部相談窓口サービス [アンリ] の ご相談事例

ご相談例① 異動後の心身不調

異動後の新しい部署で思うような結果が残せず、出勤すると体が震えてきてしまいます。
さらに、食欲減退・不眠・吐き気の症状が3週間ほど続いています。
本社には産業医がいますが、働いている支社にはいないので面談ができないのですが、医療機関で受診をするべきでしょうか？

ご相談例② 継続的な疲労感

所属部署は社内でも重要な業務を担っており、他部署と比較するとかなり忙しく、疲労感が拭えません。
また、過去の持病を再発しそうで身体状況にも不安が残ります。
重要な仕事を担っていることや異動後早々に仕事を離れることで評価が下がること、家庭の経済状況を考えると休職することができず、どうしたら良いかわかりません。

回答

身体症状が続いていることは体からの大事なサインです。このまま働き続けることでさらに悪化する可能性があるため、状況をしっかりとヒヤリングしました。
健康に働けることがまず第一。会社には言い出しづらいつとは思いますが、上司や人事に相談してみたほうが良いとアドバイスし、会社側にも産業医との面談について、提案を行いました。

回答

まず、相談者様の気持ちを整理するべく、現在の状況に関する想いや考えを聞き、要約してお伝えしました。(気持ちを整理でき、すっきりできたかと返答をいただきました)
また、疲労感や心身の不調は、身体が発している重要なサインであることを伝え、相談者様が所属する会社の産業医・保健師の体制について確認・説明したうえで、社内の医療職へ相談することをおすすめしました。

ご相談例③ 高ストレス判定後の対応

ストレスチェックで高ストレス者であると判定が出ました。元々悩みやすい気質で、高ストレス者と判定されたことも思い当たる節があります。
現時点で特筆すべき自覚症状はありませんが過去に治療・服薬歴があるので、再発を予防するためにも医療機関を受診するのが良いか、産業医面談を申し出るのが良いか、相談をしたいです。

ご相談例④ 過重労働

月 80 時間以上の残業が 1 年程度続いているうえ、帰宅後や休日にまで社用携帯へ連絡がきます。会社は残業を減らす取り組みをしていますが、仕事量に変化はないため、勤務時間を短縮することが難しいです。
現在、集中力・記憶力の低下や、不眠などの自覚症状があり、今後の業務に支障が出そうで不安なのですが、心療内科などを受診すべきでしょうか？

回答

第三者や専門家に話すことで、気持ちが整理されて悩みが軽くなることも期待できるので、産業医と主治医の役割・立場の違いをご説明したうえで、まずは産業医面談を受けることをおすすめしました。
高ストレス者面談に抵抗がある場合は、一般の健康相談として面談を受けることも可能である旨をお伝えしたところ、ご納得されていたようでした。

回答

80 時間以上の残業は一般的に「過労死ライン」と呼ばれており、長時間労働は睡眠不足に直結し、重大な病気につながる可能性が高いです。相談者様の場合、絶え間ない業務が疲労を招いていると想定できました。また、自覚のある身体症状もあるようですので、心身の休養が必要です。
主治医と産業医の違いを踏まえたうえで、産業医面談を受けることをおすすめしました。

※上記は実際にあったご相談の一例です。

外部相談窓口 [アンリ] では、
医療機関の受診を安易にすすめません！

