



ANRI CARE SERVICE
Anri

アンリケア事例紹介

～休職から復職までの道のり～

事例：50代（男性）営業職のAさん

勤務歴は20年以上、性格はまじめ、業務をきっちりこなすタイプ、部署内で重要視されていた人物です。繁忙期での過重労働、部署でのマンパワーの減少、プライベートな問題（親の介護）などが発生したことから、心身の不調を感じるようになりました。「休んでは職場に迷惑をかける」と思い、通常勤務を続けるものの、不眠・食欲不振・起床時の倦怠感により、業務中に頭が働かずミスが多発しました。上司からの勧めもあり、心療内科受診したところ、医師から休むことの必要性を説明され、休職となりました。復帰を期待する企業と、早く復職をしたいとの本人の意志の元、アンリケアが開始しました。



休職 1～2カ月



療養しながら徐々にリハビリテーションを開始

対象者の様子

休みで身体的な疲労感が薄くなり、徐々に仕事との心の距離を取っていく中で、療養している現状を理解・意識できるようになりました。アクティブな活動をすると疲労感が増強しており、日によって調子の高低の差が激しいため、連日のリハビリ実施は難しい時期でした。

アンリケアの関わり

面談回数は月3回、体調の良い日には無理なくリハビリを実施するよう助言しました。活動日誌を用いて、睡眠や食事、運動などの日常生活の変化について助言をしました。「不安定ではあるが、今やるべきことを取り組んでいる。」と、本人へフィードバックしました。

介入の効果

本人を通した主治医との連携を行い、内服の調整に役立ちました。体調や生活の可視化によって、本人自身が徐々に生活行動を意識するよう変化しました。

休職 3～4カ月



リハビリテーションを中心に過ごす

対象者の様子

症状が強まった際にコントロールすることを考えられるようになり、症状の軽減が認められました。集中力、体力の向上が見られたため、継続的なリハビリを実施できる状態になりました。一方では、復職が見えてきたことで、業務や症状の再燃に対して不安を感じるようになりました。

アンリケアの関わり

面談回数は月3回、通勤訓練や課題の実施、作業中の集中力の持続について評価しました。本人を通して主治医に復職の意見をもらうように促しました。人事や上司に対して、周囲の方の配慮や復職の段階的な実施をアドバイスし、本人・職場・主治医・産業医・人事の意見を踏まえた復職プランを策定しました。

介入の効果

企業側が復職者に対する準備ができるようになり、関わり方の疑問を解消することができました。生活の詳細な情報が、産業医、主治医に提供ができることで、信頼のおける復職の判断となりました。

復職 1～2カ月



リハビリテーションを中心に関わった時期

対象者の様子

毎日3時間の時短勤務から開始し、2週間ごとに勤務時間を増やす段階的な復職を実施しました。負荷が上がれば疲労感は出ましたが、休日や余暇で回復していきました。体調の波はあるものの、連続した休みにはならない状態まで回復し、2カ月をかけてフルタイム勤務が可能となりました。

アンリケアの関わり

面談回数は月3回、心身の状況と照らし合わせて現在の勤務負荷を評価し、症状の持続や増強がないかを確認しました。上司、人事、産業医と連携し、勤務の制限や措置について、負荷の増加を協議しました。

介入の効果

無理のない復職プランを策定・実施したことで、フルタイム勤務まで回復しました。負荷が増えることによる体調の波はあるものの、大きく体調が崩れることはなく、職場環境・企業全体で連携して支援を継続することができました。

カウンセリングで用いた活動日誌（一例）

日	曜	起床	就寝	朝食	昼食	夕食	入浴	行動	午前	午後	1日の評価
記入例		6:00	22:00	○	×	○	○	予定	図書館で読書、食料品の買出し	ウォーキング1時間	○
	(その他)	寝つきのに時間がかかった。何回も目が覚めた。						結果	ベッド上でゴロゴロ	携帯ゲーム、夜外食	
1	月	8:00	27:00	○	○	○	○	予定	PC操作（1時間程度）	映画鑑賞	○
		(その他)	眼が浅い。胃の痛み。						結果	PC操作（1時間程度）	
2	火	8:00	26:30	○	×	○	○	予定	PC操作（1時間程度）	人事との面談	×
		(その他)	何度も目が覚めた。眠気。胸がツツとなる。						結果	倦怠感あり、横になって過ごす。	
3	水	8:30	23:30	○	×	○	○	予定	PC操作（0.5時間程度）	散歩	×
		(その他)	何度も目が覚める。今の状況を認めるように自分に言い聞かせる。						結果	倦怠感あり、横になって過ごす。	

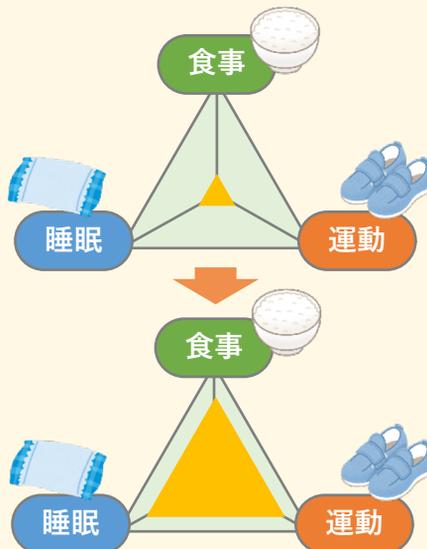
自分の体調の確認の意味もありますが、主治医や産業医が病状を把握する際にも役立ちます。

心身を回復させるためには、**睡眠**、**食事**、**運動**が大切です。
それぞれのバランスを、その人の状態を考えて、リハビリテーションを行います。

休職したばかりは、日常生活もバランスが取れていない状態。徐々にバランスが取れるよう我々がサポートします。



精神保健福祉士



栄養が無ければ、心と身体は元気は回復しません。食事・運動のプロである管理栄養士もサポートします。



管理栄養士