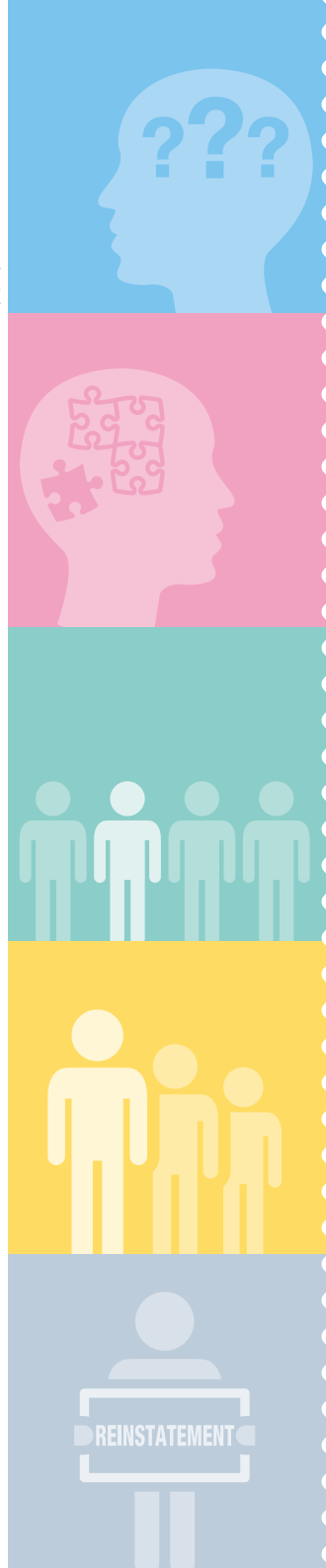


うつと仕事のQ&A  
編集・発行 うつ病リワーク研究会

うつと仕事のQ&A

発行：うつ病リワーク研究会



うつと仕事の

Q & A

発行：うつ病リワーク研究会



本ブックレットは、うつ病リワーク研究会(代表世話人 五十嵐良雄)が厚生労働省の「平成26年度医療機関と連携した精神障害者の就労支援モデル事業」を受託し、その事業の一つとして作成したものです。

うつ病リワーク研究会は、医療機関で実施するリワーク(復職支援)プログラムの普及啓発と研究活動を行う医療従事者の団体です。近年、長時間労働や職場の人間関係でのストレスなどを背景に発症するうつ病などの精神疾患のために仕事を休職する方がどこの職場でも見られるようになってきました。リワークプログラムとは、そのような方を対象として、職場復帰と再休職予防を目的に行うリハビリテーションです。

本ブックレットは「診断されたらはじめに見る がんと仕事のQ&A～がんサバイバーの就労体験に学ぶ」(厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業「働くがん患者と家族に向けた包括的就業支援システムの構築に関する研究」)を参考に作成しました。「がんと仕事のQ&A」では、がんと診断された方が治療の選択をする大変な時期に仕事や生活面でどのような悩みに出会うかについて書かれています。がんと同じようにうつ病等の精神疾患となった方も増えており、今や働くことと病気に立ち向かうことを同時に達成していくことが求められております。そのようなことで、がんと精神疾患には共通する要素がたくさんあり、実際にうつ病で休職された経験のある方々が中心となり、うつ病などの精神疾患により仕事や生活について悩んでいる方々に向けて作成しました。

仕事の仕方も人によってさまざま、本書もいろいろな方々が利用できるように作成しましたが、まだまだ色々なご意見もあるかと思われます。そのようなご意見を今後の参考としていただきながら、悩みを解決するヒントとしてお役に立てればと思います。

厚生労働省 平成26年度医療機関と連携した精神障害者の就労支援モデル事業  
「うつと仕事のQ&A」作成ワーキンググループ  
監修:五十嵐良雄(メディカルケア虎ノ門)

本冊子を作成するにあたり、アンケート調査にご協力くださったみなさま、そして専門的立場からご助言くださった皆さまに、心から御礼申し上げます。



# 目次

## 第1章 受診前

Q1	病気、治療	常に気分が落ち込みますがこれは「うつ病」なのでしょう	P10
Q2	病気、治療	気分が滅入るなどは感じないのですが、ストレスが強くなると体の調子が悪くなります。	P10
Q3	病気、治療	「健康な人のゆううつ」と「うつ病」の違いは何なのでしょう。	P11
Q4	病気、治療	心療内科、精神科に行くことに抵抗があります。どうしたらよいのでしょうか。	P11
Q5	病気、治療	うつ病と疑われる症状にはどのようなものがありますか。	P12
Q6	病気、治療	いわゆる「新型うつ」とうつ病はどう違うのでしょうか。	P12
Q7	病気、治療	うつ病と他の病気、または、他の精神疾患との違いは何なのでしょう。	P13
Q8	病気、治療	家族が、うつ病なのではと思い、受診を勧めていますが、本人が受診を拒みます。	P13

## 第2章 診断直後

Q9	病気、治療	抗うつ薬の副作用で業務に支障をきたしてしまうのではないかと心配です。*	P16
Q10	病気、治療	なんとなく体調不良だと思っていたら、うつ病と診断されショックを受けました。	P16
Q11	病気、治療	自分が本当にうつ病なのか半信半疑で受け入れられません。	P17
Q12	病気、治療	自分では「うつ病」だと思い、病院へ行きましたが、「適応障害」と診断されました。	P17
Q13	病気、治療	うつ病の治療にはどのくらいの期間が必要なのでしょう。	P18
Q14	病気、治療	うつ病は甘えなのでしょう。	P18
Q15	病気、治療	うつ病はうつるのでしょうか。*	P19
Q16	病気、治療	うつ病は本当に治るのでしょうか。再発リスクはどのくらいありますか。	P19
Q17	病気、治療	薬を飲まないで治す方法はあるのでしょうか。休養をとれば治るのでしょうか。*	P20
Q18	病気、治療	うつ病は服薬で治るのでしょうか。*	P20
Q19	仕事、職場のこと	うつを公表したら解雇されました。相談窓口はありますか。*	P21
Q20	仕事、職場のこと	病名公表による退職勧告は違法ではありませんか。*	P22
Q21	仕事、職場のこと	退職勧告を受けました。生きがいをどうやって探していけばいいのでしょうか。*	P23
Q22	仕事、職場のこと	会社に診断書などを提出したとき、プライバシーは守られますか。*	P24
Q23	仕事、職場のこと	自営業です。療養通院中も何とか事業が中断しないように工夫したいのですが……。*	P24
Q24	仕事、職場のこと	自分の休職中に仕事が滞るのではないかと心配です。*	P25
Q25	仕事、職場のこと	仕事の引き継ぎをする余裕がありませんでした。*	P25
Q26	仕事、職場のこと	迷惑をかける前に自主的に降格を提案するべきですか。*	P26
Q27	仕事、職場のこと	治療のための休職で仕事を休む際に、注意しておくことは何ですか。*	P26
Q28	仕事、職場のこと	休職の予定をたてたいのですが、めどがたらず困っています。*	P27
Q29	仕事、職場のこと	主治医に仕事について相談したいのですが、忙しそうです。*	P28
Q30	仕事、職場のこと	家族と復職に対する考えが異なる場合、どうすればいいですか。	P28
Q31	仕事、職場のこと	うつには、育児休暇のような休職制度はあるのでしょうか。*	P29
Q32	仕事、職場のこと	社内の支援制度について誰に相談すればいいですか。*	P30
Q33	仕事、職場のこと	職を失う不安から無理をしています。どうしたらいいですか。*	P30
Q34	仕事、職場のこと	休職はどれくらい期間がかかるのでしょうか。*	P31
Q35	仕事、職場のこと	職を失うのがこわいのですが、会社を休むべきでしょうか。	P32
Q36	仕事、職場のこと	休職にあたり、仕事を引き継ぐ必要がありますが、どうしたらよいですか。*	P32
Q37	年金、保険などのこと	退職の申し出をせざるをえなかった場合、退職金などで不利になることはありますか。*	P33
Q38	年金、保険などのこと	産業医や産業看護職とはどんな職種ですか。*	P33
Q39	年金、保険などのこと	会社の外で産業保健スタッフに相談できる窓口はないのでしょうか。*	P34
Q40	年金、保険などのこと	自営業者のための経済支援制度はありますか。*	P34

※1 出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

※2 出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

Q41	注. 病後2022	パートタイム勤務の場合、社会保障制度はどうなりますか？※2	P35
Q42	注. 病後2022	勤務時間が短く雇用保険が受けられません。支援制度はありますか？※2	P36
Q43	注. 病後2022	以前傷病手当金を受給している場合、再度手当金を受けられますか？※2	P36
Q44	注. 病後2022	傷病手当金の申請方法は？※2	P37
Q45	注. 病後2022	休職期間中、社会保険料は免除されますか？※2	P37
Q46	注. 病後2022	シングル家族が相談できる場所や制度はありますか？※2	P38
Q47	注. 病後2022	育児と治療や看病を両立するための支援制度はありますか？※2	P38
Q48	注. 病後2022	ソーシャルサポートとはなんですか。また、一般的にどのようなサポートがありますか。	P38
Q49	注. 病後2022	妻が休職治療中です。家族の食事の世話はどうすればいいのでしょうか。	P39
Q50	注. 病後2022	うつ病と診断され、配偶者パートナーや家族にどう伝えればいいのでしょうか？	P40
Q51	注. 病後2022	家族がうつ病と診断されました。どのように接すればいいのでしょうか。	P41
Q52	注. 病後2022	主人がうつ病と診断されました。子どもにはどのように説明したらよいのでしょうか。	P42
Q53	注. 病後2022	家族がうつ病と診断されました。相談窓口や見守り方を教えてくれる機関はありますか。	P42
Q54	注. 病後2022	病気の詳細について家族にも説明してもらえるのでしょうか。	P43
Q55	注. 病後2022	病気についてどこまで家族などの理解を得られるか心配です。	P43
Q56	注. 病後2022	休職したことを実家の両親に知らせたくないのですがどうしたらよいのでしょうか。	P44
Q57	注. 病後2022	うつ病と診断され、家族から離婚を切り出されました。相談窓口はありますか。	P44

### 第3章 療養前半(急性期)

Q58	病気、治療	どれくらい回復したら仕事に復帰できるのでしょうか。※1	P46
Q59	病気、治療	服薬について家族が心配や疑問に思っているのですが、どうすればよいのでしょうか。	P46
Q60	病気、治療	休職中は薬を飲むこと以外にどのように過ごせばよいのでしょうか。	P47
Q61	病気、治療	「うつ病」治療中にアルコールを摂取しても問題ないのでしょうか。	P48
Q62	病気、治療	休職して家にいても気分が晴れません。どうしたらよいのでしょうか。	P48
Q63	病気、治療	休職中、図書館通いを勧められたが、うつの経過にも良い影響があるのでしょうか。	P48
Q64	病気、治療	生活リズムが整っているかどうかのチェックポイントは？	P49
Q65	病気、治療	休職中に暇なのでギャンブルや買い物依存になってしまいました。	P49
Q66	病気、治療	薬の飲み忘れを防止するよい方法を教えてください。	P49
Q67	病気、治療	主治医に体調をどう伝えればよいのでしょうか。	P50
Q68	病気、治療	通院、服薬をしても一向によくなった感じがしません。要因がありますか？	P50
Q69	病気、治療	診断名が正しいのかわかりません。セカンドオピニオンを受診したほうがよいのでしょうか。	P51
Q70	病気、治療	主治医とよい関係が築けません。別の病院へ行くことは可能でしょうか。	P51
Q71	仕事、職場のこと	自分の年齢を考えると、もう仕事は無理かな、という気持ちになるときもあります。※1	P52
Q72	仕事、職場のこと	休職中、自分がどのような状態なのかを会社にどう報告してよいのかわかりません。	P52
Q73	注. 病後2022	退職後に傷病手当金を受けられますか。社会保険はどうなりますか？※2	P53
Q74	注. 病後2022	治療費がかさんで苦しくなった家計を支える制度にはどんなものがありますか。※1	P54
Q75	注. 病後2022	治療費を借りられる制度はありますか？※2	P55
Q76	注. 病後2022	高額療養費が支払われなかった場合の相談先はどこですか？※2	P55
Q77	注. 病後2022	国民健康保険の保険料が減額・免除される制度はありませんか。※2	P56
Q78	注. 病後2022	治療費は親の貯金を使っており罪悪感でいっぱいなのですが……。※2	P56
Q79	注. 病後2022	リワーク(復職支援)プログラムの費用はどれくらいかかりますか。	P57
Q80	注. 病後2022	休職しているので経済的なことが心配です。また治療費を安くする方法はないでしょうか。	P57
Q81	注. 病後2022	家族に、家事や育児の負担をかけるのが心苦しいのです。	P58
Q82	注. 病後2022	家族や友人に知られてしまいました。心配をかけないようにどうしたらいいのでしょうか。	P58

Q83	注. 病後2022	あまり気を使わないようにしてもらうにはどうしたらよいでしょうか。	P59
Q84	注. 病後2022	休職していますが、家族に病気の理解が得られません。	P59
Q85	注. 病後2022	一人暮らしで、相談する相手がいません。不安です。	P60
Q86	注. 病後2022	家族はいませんが、友人にサポートしてもらえることはありますでしょうか？	P60
Q87	注. 病後2022	うつ病となり休職しています。幼い甥や姪が何か気づき始めているようです。	P61
Q88	注. 病後2022	うつ病で休職していることの後ろめたさをどう考えればいいのでしょうか。	P61
Q89	注. 病後2022	会社や同僚、友人に、偏見を持たれず、休職のことを理解してもらいたい。	P62
Q90	注. 病後2022	休職中に旅行や友人との付き合いはしてもよいでしょうか。	P62

### 第4章 療養後半(回復期)

Q91	病気、治療	どのような状態になれば復職が可能となりますか。	P64
Q92	病気、治療	うつ病の症状は自分でコントロールできるのでしょうか。完治するのでしょうか。	P64
Q93	病気、治療	仕事と治療を両立させるためには、復職したらどのくらいの頻度で通院すればよいのでしょうか。	P64
Q94	病気、治療	再発はかなり高い割合で発生すると聞きました。再発したらもう退職しかないのでしょうか。	P65
Q95	仕事、職場のこと	主治医と復職に対する考えが異なる場合、どうすればいいですか？※1	P65
Q96	仕事、職場のこと	病気を職場のメンバー(上司、同僚、部下)に説明するときの注意点を教えてください。※1	P66
Q97	仕事、職場のこと	休職中に上司が変わった場合、気をつけることはありますか？※2	P67
Q98	仕事、職場のこと	社内の時短勤務制度やリハビリ出勤制度はどうやって調べればよいですか？※2	P67
Q99	仕事、職場のこと	体調気分の波のため、通勤が困難です。よい方法はありますか。	P68
Q100	仕事、職場のこと	早く復職しようと思える気持ちが強いです。どうすればいいでしょうか。	P68
Q101	仕事、職場のこと	復職に向けて心がけること具体的にやるべきことがあるのでしょうか。	P69
Q102	仕事、職場のこと	早く復職しなくては、と思いますが、復職を早めるにはどうすればよいのでしょうか。	P69
Q103	仕事、職場のこと	復職が決まりましたが、復職日からフルタイムで働く自信がありません。	P70
Q104	仕事、職場のこと	会社や同僚が自分の復職を望んでいるのか不安になります。	P70
Q105	仕事、職場のこと	復職してしばらくは仕事がないと思うがその時間が耐えられるのでしょうか。	P71
Q106	仕事、職場のこと	復職後のキャリアが心配です。	P71
Q107	仕事、職場のこと	復職に向けた手続きに関するガイドラインのようなものはないのでしょうか。	P72
Q108	仕事、職場のこと	復職当日の緊張を和らげる方法がありますか。	P72
Q109	仕事、職場のこと	復職した最初の日、上司や同僚に対してどのように挨拶したらよいですか。	P72
Q110	仕事、職場のこと	復職にあたり部署変更を考えていますが上司にどう話を切り出したらいいのでしょうか。	P73
Q111	仕事、職場のこと	転職したいと考えています。休職明けでいきなり転職するのは難しいですか	P73
Q112	仕事、職場のこと	職場から復職は受け入れられないといわれました。どこに相談すればよいのでしょうか。	P74
Q113	仕事、職場のこと	復職時に上司や同僚にどこまで病気のことを話せば良いのでしょうか。	P74

### 第5章 復職後

Q114	病気、治療	遠い通院先を近くの病院に変更することはできますか？※2	P76
Q115	病気、治療	夜間や休日に治療を受けられる病院はありますか？※1	P76
Q116	病気、治療	体調に波があり仕事に影響している場合、どうすればいいですか？※1	P77
Q117	病気、治療	薬をのみつづけることに抵抗感があるのですが、いつまで治療は続くのでしょうか。	P78
Q118	病気、治療	実際に再発して再休職してしまいました。今度はどのように治療をすればよいのでしょうか。	P78
Q119	仕事、職場のこと	「うつイコール気合が足りない」ではないことをうまく伝える方法がありますか。※1	P79
Q120	仕事、職場のこと	通院で有給休暇を申請するとき、理由を伝えるべきですか？※2	P79
Q121	仕事、職場のこと	採用面接時にうつ病の病歴について話さなくてはいけないのでしょうか。※1	P80
Q122	仕事、職場のこと	うつ病の治療歴を隠して採用された場合、何か問題になることはありますか。※1	P81

Q123	仕事、職場のこと	採用時に病名を公表して不採用になった場合、違法ですか？※2	P81
Q124	仕事、職場のこと	興味がある求人を見つけましたが、通院治療や再発のリスクで、自信がありません。※1	P82
Q125	仕事、職場のこと	健康診断の時、「既往歴」の個所に病歴を記入する必要がありますか。	P82
Q126	仕事、職場のこと	職場で病名は公表したほうがいいですか？※2	P83
Q127	仕事、職場のこと	職場復帰当初は、いろいろ配慮してくれましたが、元に戻ってしまいました。※1	P84
Q128	仕事、職場のこと	不在がちの上司に、どのように相談したらいいでしょうか。	P84
Q129	仕事、職場のこと	治療による遅刻などを周囲に理解してもらう方法は？※2	P85
Q130	仕事、職場のこと	仕事上のつきあい(飲み会など)をうまくことわるにはどうすればいいでしょうか。※1	P85
Q131	仕事、職場のこと	治療のため、同僚に仕事を肩代わりしてもらっていることが心苦しいのですが……。 ※1	P86
Q132	仕事、職場のこと	職場での休息場所や休憩時間を交渉できますか？※1	P86
Q133	仕事、職場のこと	産業医のアドバイスを上司が無視しますが、どうしたら？※2	P87
Q134	仕事、職場のこと	派遣労働者は、派遣先の産業医や産業看護職に相談できますか？※2	P87
Q135	仕事、職場のこと	職場関係者に病気の症状をうまく伝えるヒントはありませんか。※1	P88
Q136	仕事、職場のこと	体調気分に波があります。それによる仕事の質の低下を克服したいのですが。※1	P88
Q137	仕事、職場のこと	外見が変化したため、周囲の人間関係に影響が出ています。何かアドバイスは？※2	P89
Q138	仕事、職場のこと	味覚異常になりました。調理の仕事なのですが、どうすればよいでしょうか。※1	P89
Q139	仕事、職場のこと	休んでも何とかキャリアを維持したいのですが、アドバイスは？※2	P90
Q140	仕事、職場のこと	復職後に異動を申し出ましたが、聞き入れてもらえませんでした。※1	P90
Q141	仕事、職場のこと	新しい仕事にやりがいを感じるためのヒントは？※2	P91
Q142	仕事、職場のこと	今の仕事内容は軽過ぎて不満なのですが、会社に交渉する余地はあるでしょうか。※1	P92
Q143	仕事、職場のこと	休職により昇級が見送られた場合、交渉できますか？※1	P92
Q144	仕事、職場のこと	職場としては、再発再休職防止に向けて、どのようなヘルプ、サポートが必要でしょうか。	P93
Q145	仕事、職場のこと	休職して同僚には迷惑をかけたと思いますが、復職したら何かしたほうがいいのですか。	P93
Q146	仕事、職場のこと	また再休職するのではないかと不安です。	P94
Q147	仕事、職場のこと	部下が復職したのですが、どう接すればよいのでしょうか。	P95
Q148	仕事、職場のこと	仕事量をへらすためには上司へどのような交渉をすればよいのでしょうか。	P95
Q149	仕事、保険のこと	契約社員は雇用保険に入れますか？※2	P96
Q150	仕事、保険のこと	有給休暇を使い切った場合、通院治療は欠勤扱いになりますか？※2	P96
Q151	仕事、保険のこと	傷病手当金の受給期間中に時短勤務ができますか？※2	P97
Q152	仕事、保険のこと	治療後に障害が残った場合、障害者手帳が交付されることはありますか。※1	P97
Q153	仕事、保険のこと	うつと診断されてからでも契約できる生命保険はあるでしょうか。※1	P98
Q154	暮らし、生活環境のこと	家事の負担を軽減するにはどうすればよいでしょうか？※1	P98

## 第1章

# 受診前



うつ病かな？と悩んだり  
疑ったりした時のこと

## Q1

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

首と肩の痛みがひどく、整形外科に通っているのですが、なかなか良くなりません。最近、夜中に何度も目が覚めてしまい、逆に朝起きられないか起きてても気分が悪く、会社に行けない日が増えてきました。今は、常に気分が落ち込み、何事に対してもやる気が起きません。これは「うつ病」なのでしょうか。

## A1

首と肩の痛みのような身体症状が前面にでるうつ病もあります。また、夜中に何度も目が覚める(中途覚醒)や朝起きられないといった睡眠の変化、気分の落ち込み、朝の気分の悪さ、意欲の低下などの精神症状がでているようです。こういった不眠、気分の低下、意欲の低下はうつ病でみられる代表的な症状ですから、心療内科や精神科などの医療機関を受診しましょう。

## Q2

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

気分が滅入るなどいわゆるうつ病様の症状は感じないのですが、ストレスが強くなると体の調子が悪くなります。

## A2

うつ病になると、気分の落ち込みなどの精神症状より、頭痛、腰痛など、様々な身体症状が前面に現れることがあります。心療内科や精神科に相談するのがよいでしょう。

## Q3

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

「健康な人のゆううつ」と「うつ病」の違いはなんでしょうか。

## A3

「健康な人のゆううつ」とはストレスがかかった時などに感じる、不安や悲しみ、恐怖、怒りなどの辛い感情で、一時的なものです。ストレスの原因から離れればその辛い感情も薄れます。また、楽しいことがあれば気がまぎれる程度のものです。それに対して「うつ病」は病気であり、気分の落ち込み、または、興味・意欲の喪失が2週間以上継続します。ストレスの原因から離れても辛い感情が継続し続けることがあります。睡眠障害や様々な心身症状を伴うこともあります。楽しいことやいいことがあっても気持ちが晴れることはありません。

うつ病については、厚生労働省のホームページが役に立ちます。厚生労働省「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」(こころの病気を知る) <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/index.html>

## Q4

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

心療内科、精神科に行くことに抵抗があります。どうしたらよいでしょうか。

## A4

精神科にかかることを敷居が高いと感じるのは仕方のないことです。まだ世の中の偏見もあります。しかし、10年前、20年前と比べると、精神科クリニックの数も増え、比較的軽い症状でも心療内科や精神科を受診し、早めに治療を受けるような方が増えているようです。抗うつ薬を服用するなどの治療により、つらいうつ病の症状を緩和し、日常生活への支障を軽減することができます。ご家族がいれば一緒に行ってもらうなど、気持ちの部分で楽になるように、考えてみましょう。

Q7

病気、治療 | 仕事、職場のこと | お金、保険などのこと | 家族、友人や周囲のこと

うつ病と他の病気、または、他の精神疾患との違いはなんでしょうか。

A7

精神疾患には、大きく分けて、うつ病や躁うつ病などの「気分障害」、「統合失調症」、「不安障害」などがあります。どれも脳に関連した病気ですが、それぞれ原因や症状の違いがあります。「気分障害」では、気分の落ち込みや気分の高揚など、気分の変動や睡眠障害や食欲の低下、頭痛、性欲の低下などの身体症状も出現します。「統合失調症」は、幻聴、幻覚、妄想などの症状や、イライラ感、気分の落ち込みや意欲低下などの症状が出ます。「不安障害」は、不安な状態が長く続き「不安」が症状の中心となる病気です。パニック障害や社交不安障害、強迫性障害などいろいろなタイプがあります。

Q8

病気、治療 | 仕事、職場のこと | お金、保険などのこと | 家族、友人や周囲のこと

家族が、最近、眠れない、頭痛、食欲低下などの症状に悩まされています。うつ病なのではないかと思いますが、心療内科(精神科)の受診を勧めていますが、当人が受診を拒みます。どうしたらよいでしょうか。

A8

当人が精神科・心療内科を受診すること、または精神疾患と診断されることに抵抗を感じているのかもしれませんが、もしそうであれば、何よりも、辛い症状を治すことが大切ですので、まずは個々の身体的な症状に対して内科の診察を勧めてみてはいかがでしょうか。可能であれば、付き添って一緒に受診すると良いでしょう。

Q5

病気、治療 | 仕事、職場のこと | お金、保険などのこと | 家族、友人や周囲のこと

うつ病と疑われる症状にはどのようなものがありますか。また、その場合は何科に行くと良いですか。また「うつ病」に診断基準はあるのでしょうか。

A5

様々な症状がうつ病にはあります。気分的なもの、身体症状や生活習慣の変化などです。具体的には気分の落ち込み、不眠、早朝覚醒、頭痛、腰痛、体の痺れなど多種多様であり、生活に何らかの支障が出たら疑うべきです。相談する機関としては、心療内科や精神科が一般的ですが、心理カウンセラーなども窓口になります。

自己診断チェックシート(世の中には様々なものがあります)などであてはまったら医療機関を受診する方法もあります。うつ病の診断基準としては、アメリカ精神医学会による精神障害の診断と統計マニュアル改訂5版(DSM-V)と、世界保健機関の疾病及び関連保健問題の国際統計分類(ICD-10)があります。

Q6

病気、治療 | 仕事、職場のこと | お金、保険などのこと | 家族、友人や周囲のこと

いわゆる「新型うつ」とうつ病はどう違うのでしょうか。

A6

従来のうつ病は、几帳面、責任感・役割意識が強く、まじめで頑張り屋、自責的などの特徴があり、昇進などによる責任の増大や仕事の負荷からの荷卸し、引越、退職、子育ての終了などが発症の誘因でした。抗うつ剤がよく効きます。これに対し、「新型うつ」とは、現代型うつ病(ディスチミア親和型)の呼び名の一つです。若年層(10歳代後半から30歳代の若い人)にこれら新しいタイプのうつ病が増えています。特徴としては、社会のルールをストレスに感じる、仕事熱心ではない、社会的な役割意識がうすく、ストレス耐性が弱く、他罰的で漠然とした万能感を持ったまま回避行動をとるといった特徴があります。学生時代はなんとか無事に過ごすものの、就職してから上司や同僚との関係、ルールやノルマなどに問題が生じ、不適応やうつ状態となることが多いといわれています。





## 第2章

# 診断直後



うつ病と分かった時のこと

## Q9

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**抗うつ薬の副作用で業務に支障をきたしてしまうのではないかと心配です。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A9

初めての抗うつ薬治療の前には、どの程度の副作用が出るのか予想できず、不安になるものです。仕事への影響が心配になるのも当然です。種類や組み合わせから、一般的に予想される副作用の内容や程度について、ざっくばらんに主治医に聞いてみましょう。

ただし同じ副作用でも、仕事の内容によって影響はさまざまです。また、副作用の出方には個人差もあります。休憩場所の確保など、職場に配慮してほしいことを考えて上司に相談してみましょう。

産業医や産業看護職がいる場合は、ぜひ相談してみてください。一人で悩まず、まずは予想される状況をできるだけ正確に把握し、関係者と相談していくことです。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q10

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**なんとなく体調不良だと思っていたら、うつ病と診断されショックを受けました。これからどうしたらよいのでしょうか。**

## A10

うつ病に限らず病人にとって一番大切なことは「安心して休養する」ことです。家庭のこと、仕事のことなど、先行きを考えると色々不安になると思いますが、まずは心と身体を休めるため、うつ病であることを受け入れ、家族や職場の上司などに説明し、治療に専念する環境を整え、ゆっくり休みましょう。病気のこと、治療のこと、薬のこと、療養中の注意点などは、主治医とよく相談して、疑問があれば診察の都度、確認してみてください。可能であれば、その際に家族に同席してもらうのも良いと思います。

## Q11

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**自分が本当にうつ病なのか半信半疑で受け入れられません。うつ病や双極Ⅱ型障害の診断を受け入れるためには何をすればよいのでしょうか。**

## A11

治療は自分が病気であることを受け入れるところから始まります。なので診断に疑問があれば、まずは主治医に確認しましょう。その回答が疑問を解消しないようであれば、セカンドオピニオンを受けてみることをお勧めします。

最近では、スクリーニング手法に基づく問診、脳MRI、光トポグラフィーなどの客観的な指標を基にした診断を受けることもできます。

それでも、どうしても診断名に納得がいかないようであれば、個々の身体的な症状に合わせて様々な科目の医療機関で検査を受けてみて、考えられる病気を一つずつ消していくことも、検討してみてもいいかもしれません。

いずれにしても、当人が納得しなければ治療に専念できませんので、疑問があれば主治医に相談しましょう。

## Q12

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**自分では「うつ病」だと思い、病院へ行きましたが、「適応障害」と診断されました。どうしたらよいのでしょうか。**

## A12

「適応障害」はストレス障害の一種で、仕事や家庭の中である変化や出来事が起因して、普通の生活が出来なくなるほど抑うつ気分、不安や心配が強くなっている状態です。通常、起因するストレス原因から離れることで症状は改善しますが、長期化すると、うつ病などの気分障害に発展することがあります。まずは、環境調整を行い、十分な休養をとれるようにすることが大切です。症状が改善してきた段階で、主治医と相談のうえで、どういった環境要因に対して不適応反応を起こしたのか、について振り返りをしてみることも再発予防のためには重要です。ただし、振り返りを実施することにより落ち着いていた症状が再度出現することがありますので、よく主治医と相談しながら進めることが重要です。具体的な環境調整の方法や環境要因に関する振り返りの必要性、実施する時期については、個人によって異なります。主治医とよく相談して進めていきましょう。

## Q13

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病とわかるまで、内科などの病院を次々に変えたりして時間がかかりました。うつ病の治療にはどのくらいの期間が必要なのでしょう。休職期限を過ぎて失職しないか不安です。

## A13

うつ病の治療期間については、患者個々の症状や状態により異なります。大切なのは「きちんと回復してから復職しないと再発する可能性が高まる」ということです。休職期間を短くしても再発しては意味がありません。まずは会社に正確な休職期限を確認しましょう。

そして主治医と良く相談して、治療方針を確認し、その際に疑問点は解決しましょう。また、身体的な症状が出ている場合、並行して身体的な治療が必要な場合もあります。心身ともに回復に努めるよう、治療に専念しましょう。

ただし、休職期限が非常に迫っており、失職してしまうと経済的にも非常に困窮してしまうような場合は、主治医にその情報を伝え、失職しないか不安に思っていることについて相談しましょう。期限までに復職するのがよいのか、失職したとしてもしっかりと病気を治してから再就職するのがよいのか、主治医の意見を踏まえて、ご家族ともよく話し合しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q14

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病は甘えなのでしょう。また、うつ病ではなくて、自分はただの怠け者ではないでしょうか。

## Q14

うつ病は、脳の病気です。単なる怠けや甘えではなく、高血圧や糖尿病、高脂血症などの身体の病気と同じように、薬などによる治療が必要な病気のひとつです。

## Q15

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病はうつるのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A15

うつ病は、感染症ではありませんので、人に感染することはありません。しかし、うつ病の人をケアするご家族の方などが心身共に疲弊してしまい、共倒れになってしまうことにより、ご家族の方もうつ病を発症してしまうという場合があります。

## Q16

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病は本当に治るのでしょうか。再発リスクはどのくらいありますか。

## A16

うつ病は薬物療法などの治療の進歩により、大半のうつ病は治るようになりました。しかし、再発しやすい病気です。再発すればするほど、再発率が高くなりますので、再発予防に努めることが非常に重要となります。

復職後の再休職率は、60%とされています。再発を繰り返せば繰り返すほど、再発率は高くなるとも言われています。

## Q17

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**うつ病の薬の副作用が怖いので、薬を飲むことに抵抗があります。薬を飲まないで治す方法はあるのでしょうか。休養をとれば治るのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A17

うつ病の治療は、休養も必要ですが、脳内の神経伝達物質のアンバランスが原因とされているため、薬物療法が有効です。処方された薬は必ず主治医の指示通りに服用しましょう。

薬物療法以外には、精神療法があります。精神療法は、医師が行うものと心理士が行うものがあり、その種類としては認知行動療法と対人関係療法などがあります。薬物療法と精神療法を併用することでさらに効果的な治療となる研究結果も出ています。まずは、うつ病であることを受け入れることから治療は始まります。心配な点、不安な点については主治医によく相談したうえで治療を進めていくのが回復への近道です。

## Q18

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**なんとなく体調不良だと思っていたら、うつ病と診断されショックを受けました。これからどうしたらよいのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A18

うつ病にもいろいろなタイプがあります。薬がよく効くタイプのうつ病では、抗うつ薬を飲み始めて2～4週間程度で効果があらわれはじめ、平均して6ヶ月程度で症状が改善することが多いです。症状がなくなっても、再発予防のために半年から1年くらいは維持療法といって薬を飲み続けることで再発予防の効果があります。その後、主治医の判断によって減薬し、完全寛解に至るというケースはあります。ただし、再発を繰り返すケース、治りづらい難治性のケース、症状が長引くケースでは長期間薬を服用する必要があります。

## Q19

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**うつ病と診断されたことを会社に報告したら解雇されてしまいました。不当解雇ではないのでしょうか。相談窓口はありませんか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A19

労働契約法および労働基準法では、労働者を解雇するには合理的な理由の存在と解雇予告の手続きが必要であると定めています。まず、会社の人事・労務部署に解雇理由を確認しましょう。また、就業規則の解雇規定において、解雇理由が具体的に明記されているか、そしてご自分がそれにあてはまるかを確認しましょう。会社は、解雇した人からリクエストされた場合には、解雇理由を書面で交付しなければならないとされています（労働基準法22条）。

解雇予告は少なくとも30日前までに行うことなどが義務付けられていますから、解雇のタイミングも確認しましょう。

不当解雇の可能性があると思われるのであれば、お住まいの地域の総合労働相談コーナーや労働組合が相談ののってくれます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q20

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**病名を公表したら、あからさまに退職をすすめられました。  
法的に問題はないのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A20

退職や転籍のように、本人の身分が変更になる人事措置については、就業規則などに記された制度に基づかない場合には、当事者が「同意」していることが必要になります。現在の職務を十分に遂行できる状態であるのに、会社があなたに退職を勧めたとしたら、適当な措置とは言えません。また、会社には病欠や休職の制度があるので、それを使いながら働くことは労働者としての当然の権利のはずです。なぜ退職を勧めるのか、その理由を会社側に確認してください。会社側は医学的事実とは異なる誤った認識に基づき、うつ病と診断されたあなたを「戦力外」とみなしたのかもしれませんが。

今後の治療のスケジュールや体力回復の見通しなどについて、主治医から詳しい情報を得て、それを会社側に伝え、今後の仕事と治療の両立についてしっかり話をする機会をもちましょう。もし産業医や産業看護職が会社にいるなら、会社との話し合いに参加してもらおうといいでしょう。

それでも会社が強固に退職を勧めたり、あなたが治療を継続して健康を確保していく上でとても困難な異動を命じられた場合には、都道府県労働局の総合労働相談コーナーなどの相談窓口にご相談してはどうでしょうか。無料で個別相談や解決援助サービスが受けられます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q21

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**うつになっても仕事を生きがいにがんばるつもりでしたが、退職勧告を受けました。生きがいをどうやって探していけばいいのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A21

退職勧告には納得していますか？ もし職場関係者があなたの状況を正確に把握してくれていないと思うのであれば、主治医の力などを借りて、ご自分の状況を詳しく説明しましょう。それでも状況が変わらず、職場側の判断が不当と思われるのであれば、都道府県労働局の総合労働相談コーナーなどで相談することもできます。

一方、退職勧告はやむを得ないと考えている場合、頭では納得していても、もうその職場で働けないという事実を受け止めるのは辛いことです。しかし、もし社会で働き続けたいと思うのなら、現在のあなたの状況で無理なく働ける就労条件の職場を見つけるチャンスにもなります。次の職場がすぐ見つかるとは限りませんし、転職による減収があるかもしれません。しかし、与えられた職場で自分を生かす道を工夫することはできます。将来体調が戻ってきたとき、その状況に応じて、また働き方を修正することもできるでしょう。ご自分の仕事を少し長い目で考えてみるのもよいと思います。

うつ病の場合は、仕事に熱心になりすぎるために病気になってしまう人や調子を崩す人もいます。これまでの人生から、ワークライフバランスも考え、仕事以外の生きがいを見つけてみることも一つの工夫です。(場合によっては、働くことが現実的ではないケースもあるかもしれません。)多くの場合、仕事は私たちに生きがいを与えてくれますが、果たして生きがいの源は仕事だけでしょうか。仕事中心の暮らしをしてきた方がいきなり物の見方を変えるのは難しいかもしれませんが、私たちが生きる毎日の中には、仕事以外にもさまざまな「生きる意味」が隠れているのではないのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q22

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

会社にうつ診断書を提出したとき、プライバシーへの配慮がなされるか不安です。書類の保管方法や閲覧できる人の範囲などについてルールはあるのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A22

会社を休む際に必要な診断書の提出先は、会社によって、上司、人事、産業医・産業看護職など様々です。その情報は原則的には必要な人(多くは人事労務系担当者)にのみ情報が開示されますが、いつの間にか同僚が病気を知っているという事も実際にはあり得ます。どうしてもほかの人に知られたくないのであれば、提出先の担当者にその旨を話して、秘密を保持してもらうよう取り計らってもらいたいと思います。そもそも診断書の提出先にすらうつ病の情報を出たくないというのであれば、主治医と相談して大きく外れない診断書を提出するという方法もありますが、一般的ではないと思います。職場の中にうまく自分の支援者を作って情報を管理してもらうことを検討されたいかがでしょうか。会社によっては、個人情報保護法の観点から、医療関係者以外は閲覧不可としているところもあります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q23

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

自営業です。顧客に迷惑をかけたくないので、療養通院中も何とか事業が中断しないように工夫したいのですが……。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A23

業種にもよるので完全な代行は難しいかもしれませんが、不在時の秘書サービスや、配送業務、営業など、業務代行を請け負う事業所もあります。通常1ヶ月から契約ができます。また、同業他社に協力をお願いしたり、派遣社員をやとい、不在時の代行をトレーニングして、業務をカバーしてもらうのも一案かもしれません。

業務形態によって様々なパターンが考えられます。自分の状況で対応可能な方法を、周囲や、場合によっては顧客とも相談して、対応方法を考えると良いと思われる。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q24

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

自分の休職中に仕事が滞るのではないかと心配です。効率的な引き継ぎのアドバイスはありませんか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A24

もし体調が許すのであれば、担当の仕事の進み具合や取引相手のリストなどを書面にまとめて引き継ぐとよいでしょう。それが難しい場合は、今使っている資料をおおまかに整理して、取り出しやすいようにまとめておくこともおすすめです。所属部署の中で、どなたかひとりに仕事の概略を引き継ぐことができれば十分です。

ただし、引き継ぎができなかったからといって気にしすぎる必要はありません。短期的には仕事が滞っても、多くの場合、部署内で対応できるものです。今一番優先するべきなのは、仕事よりもあなたの体調であることをおさえておきましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q25

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

休職前の準備期間がなく、仕事の引き継ぎをする余裕がありませんでした。どうすればよかったのでしょうか。引き継ぎができなかった、あるいは十分でなかったことについて罪悪感やひけめ、落ち込みを感じているがどうすればよいのでしょうか？

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A25

突然休職が決まり、仕事を引き継ぐ時間的余裕がなくて困ったという話をよく聞きます。引き継ぎが不十分だった場合、後をたくす側としては気になるかもしれませんが、誰でも突然病気になるのですから、これはお互いさまではないでしょうか。カバーしてくれた同僚に感謝をし、復職したら恩返しすればよいでしょう。普段から業務マニュアルを作成するなど、カバーしやすい工夫をすることも役立ちます。罪悪感を感じる気持ちはわかりますが、引け目を感じるよりも、まずはしっかりと健康な状態になりましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q26

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**職位が高い立場にいます。治療中はその責任が果たせないのではないかとありますが、降格や自主退職を申し出たほうがよいでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A26

責任感が強い方ほど、「治療中に責務が果たせないのでは」と心配になるものです。しかし、対応を考える時間はそれなりにあるはずで、すぐ降格申し出や自主退職を検討するのではなく、現実的な対応について職場関係者とよく話し合ひましょう。その際、職場に迷惑をかけないことだけを考えるのではなく、職場とご自身の双方にメリットがある打開策を考えるのがポイントです。これまで職場に貢献してきたからこそ責任ある立場についているのですから。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q27

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**治療のための休職で仕事を休む際に、注意しておくことは何ですか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A27

まず会社の就業規則の「休職／欠勤」の項目を確認してみましょう。休職は法律で定められている制度ではありませんので、休職を採用するかどうか、また休職の内容（休職事由や賃金の有無、休職期間の長さ等）は会社の裁量で決めることができ、通常は就業規則により運用されています。上司が「好きなだけ休んでいい」と声をかけてくれたのに、定められた休職期間を超えたため、自動退職につながったケースがありました。治療で仕事を休む必要がある場合は、主治医の診断書を提出し、人事部や総務部と、可能であれば職場の上司をまじえて、就業規則をもとにどのくらい会社を休むことができるか相談してください。職場の上司が善意で対応しても、双方が就業規則を理解していなかったために、十分な支援を得られない場合も考えられます。仕事を休む場合は、人事部や総務部に有給休暇や欠勤の取り扱いについての確認も忘れないでください。体調がすぐれず、会社と連絡を取るの辛いときは、家族や知人の助けを求めましょう。復

職できる手続きを行った上で、治療に専念するのが理想です。また、うつ病の場合には、上記のような対応が困難な状況にある場合が考えられます。上司や人事、社内の相談できる人、産業医、産業カウンセラー等に協力してもらうことも考えましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q28

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**休職の予定をたてたいのですが、最終的な主治医／産業医の診断結果がでるまで治療計画が決まらないため、めどがたたず困っています。どうしたらよいでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A28

同様の悩みを持つ方は少なくありません。ご自分の中の心構えとして、診察の結果によってどの程度の休職が必要になりそうか、シナリオをいくつか作っておくとよいと思います。主治医に相談して、一番可能性の高いシナリオに沿って、暫定的な計画をたて、それをもとにして会社に休みを申請するとよいでしょう。その際に、予定が変わる可能性があること、変更があったらすぐ連絡することも会社に伝えてください。最終的な治療計画が決まったら、改めて会社に連絡するとよいでしょう。大事なことは、状況に応じて随時、継続的に連絡をとることです。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）



## Q29

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**主治医に仕事について相談したいのですが、とにかく忙しそうです。相談しても良いものでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A29

ぜひ、相談してください。ただし、主治医は医療現場以外の職場のしくみや職種の働き方について、必ずしも詳しくありません。漠然とした質問(「復職できますか?」「残業できますか?」など)ではなく、できるだけ具体的な質問(「重いものを持って大丈夫でしょうか?」「長時間パソコン作業をしてもいいですか?」など)にしましょう。また、今後の体調の変化や治療の見通しなど医学的な質問や、体力的にできることとできないこと(車の長時間運転など)を相談するのもよいでしょう。忙しそうな主治医に対しては、うまく相談するための方法(言いたいことを先に整理する、メモして優先順をつける、一回一つに相談事を絞る等)も工夫してみるとよいかもしれません。主治医以外にも、産業医や信頼できる上司などの会社の人、職安や保健所、障害者職業センターなどの公的機関、病院内のカウンセラーなどの利用を考えてもよいと思います。あなたの仕事をもっとよく知るのはあなた自身です。ご自分の体調を理解することができれば、ご自分の仕事の調整もしやすくなるでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q30

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**自分は出来るだけ早く元の職場に復帰したいと考えていますが、家族は「療養に専念したほうがいい」と強く言います。私にとって仕事は生きがいであり、やめたくないで口論になってしまいます。治療と就労が両立できるように、家族には自分を支えてほしいのですが……。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A30

ご家族としては、職場復帰によってあなたの体調や病気に悪影響が出ることが、何よ

り心配なのです。「職場復帰したい」「やめてほしい」というお互いの主張をぶつけあうだけでなく、なぜそう思うのかを少し冷静に話し合ってみてはいかがでしょうか。あなたの人生にとって仕事がどういう意味を持つのか、ご家族はどういうところが心配なのか、時間をかけて話し合ううちに、誤解がとけたり相手の立場や考えへの理解が深まったりするかもしれません。話し合いが感情的にならないように、誰か信頼できる第三者(親戚や友人など)に同席してもらうのもよいでしょう。

もちろん、職場復帰が体調面から現実的なのかどうか、主治医や職場関係者と十分に話し合うことが必要なのは言うまでもありません。また、家族の反対を押し切って職場復帰したのだから、と、無理をすることも禁物です。

ご家族との関係について、患者会などで他の方の体験談やご家族の意見を聞くことも参考になります。

うつ病の場合は特に焦りがちになりますが、しっかりと復帰できるかどうかは主治医、産業医とも相談し、医学的にみても、職場復帰できる状態になってから職場復帰することが望ましいです。焦って職場復帰しても、再休職するリスクがあるので、まずはしっかりと治しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q31

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**治療に専念するために休職したいと思います。うつには、育児休暇のような休職制度はあるのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A31

残念ながら現状では、うつ病に特化して法律で義務付けられた休職制度はありません。就業規則を確認してみましょう。会社によっては就業規則の中で独自の病気休職制度を定めているところもあります。お勤めの会社に規則がない場合は、個別に事業主との相談が必要になります。治療中の方は、上司・同僚または人事労務スタッフに相談して確認してもらうとよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q32

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**自分の会社にどんな支援制度があるのかわかりません。  
社内の誰に相談すればいいのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A32

会社にどのような支援制度があるかは、就業規則や福利厚生制度で確認することができます。会社の人事・総務担当に聞いてみるとよいでしょう。派遣社員の方は、派遣元に確認してください。就業規則は対外的に公表するものではありませんが、社員がいつでも閲覧することができるようにしておくべきものです。ご自分の会社の制度をよく確認しましょう。また、加入している健康保険が組合管掌健康保険や共済組合であれば、インターネットの各保険者のホームページに法定外給付(付加給付)についての案内が出ていますので、参考になります。休職中であつたり、自分で探す気力もなく、探すのが困難な場合、職場で信頼がおける同僚等をお願いしてみることも一案です。助け合いはお互い様です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q33

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**職を失うことが怖く、体調が悪くても無理して勤務してきました。でも、このまま続ける自信がありません。相談する場所がありますか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A33

職場には病気のことをどの程度説明していますか？

病気を説明することによる不利益を心配する方は多いのですが、あなたの体調について正確な情報を職場に伝えないと配慮は引き出せません。また、たとえ失職しなくても、体調が悪化してしまつては元も子もありません。

まずは、職場の上司や同僚、あるいは人事関係者で信頼できる人に、現在の辛い状況を相談してみましょう。職場側には労働者であるあなたの安全と健康に配慮する義務(安全配慮義務)があります。あなたの体調について職場側が確認しておきたい情報も

あるはずですから、主治医をはじめとした医療関係者の協力も得ましょう。

相談先として、産業医・産業カウンセラー等、勤務先には医療関係者がいます。また、メンタルクリニックは行きにくいようですが、昔ほど偏見もなくなっていますので、先ずは一度、かかってみることも考えてみましょう。精神疾患の場合、地域の精神保健福祉センターなどに問い合わせるのもよいでしょう。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q34

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**休職はどれくらい期間がかかるのでしょうか。  
見通しが立たないと不安です。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A34

休職可能な期間は勤務先によって異なります。会社の人事・総務部門などに確認してください。自分から確認するのが難しい場合は、職場の上司や同僚、産業医などを経由して確認してもらえないか相談してみたいかがでしょうか。治療にかかる期間も個人ごとに大きく異なります。休職可能な期間を主治医に伝えて、一緒に治療計画をたてることもできます。

## Q35

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

うつ病と診断されました。職を失うのが怖いのですが、会社を休むべきでしょうか。

## A35

症状の程度により、判断が異なりますので、まずは主治医とよく相談しましょう。うつ状態にある場合は、一般的には心と身体を休めるため、一定期間休職をしてしっかりと休むことを指示されることが多いです。勤務先によりますが、休職＝退職を意味するわけではなく、休職されても病状が改善すれば復職し、同じ会社で勤務されている方も多くいらっしゃいます。勤務先に休職制度が用意されているかどうか確認してみましょう。また、経済面においては、給与の一部が支給される会社やまったくの無給となる会社まで様々ですが、傷病手当金などの制度を利用できることが多いです。休職することになった場合は、勤務先に規程を確認してみましょう。

## Q36

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

休職にあたり、膨大な量の仕事を引き継ぐ必要がありますが、どうしたらよいですか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A36

もし体調が許すのであれば、担当の仕事の進み具合や取引相手のリストなどを書面にまとめて引き継ぐとよいでしょう。それが難しい場合は、今使っている資料をおおまかに整理して、取り出しやすいようにまとめておくこともおすすめです。所属部署の中で、どなたか一人に仕事の概略を引き継ぐことができれば十分です。

ただし、引き継ぎができなかったからといって気にしすぎる必要はありません。短期的には仕事が滞っても、多くの場合、部署内で対応できるものです。一番優先すべきなのは、仕事よりもあなたの体調であることをおさえておきましょう。

## Q37

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

病状の変化により突然会社に退職の申し出をせざるをえなかった場合、退職金のことで不利になることはありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A37

まずは本当に退職という申し出がご自身にとって最適なのか、家族と一緒によく検討してください。特にうつ病の治療中は、判断力も鈍ること、大きな変化は避けた方がいい事、も有り、重要な判断は出来るだけ先送りするように努めることをお勧めいたします。主治医ともよく相談しましょう。職金等の規定は会社ごとに異なりますから、不利になるかどうかは会社によって違います。できるだけ不利にならないよう、会社の退職金制度を確認しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q38

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

産業医や産業看護職とはどんな職種ですか。何をしてくれるのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A38

産業医とは、企業などにおいて健康管理を担う医師のことです。労働者を常時50名以上使用している事業所では、産業医を選任しなければなりません。労働者が常時1000名以上いる大企業には専属(常勤)の産業医がいます。産業医は、基本的に治療行為は行わず、健康診断の結果をもとにした働き方に関するアドバイスや保健指導、職場巡視による作業環境や作業方法の改善指導、長時間残業者への面接、長期間病気休業していた労働者の職場復帰支援、さらには健康教育など、仕事と健康にかかわる様々な職務を担当しています。産業看護師とは企業などに勤務する看護師ことで、産業医と同様に従業員の健康管理に従事します。産業医と協働で働くこともあれば、産業医がいない職場で独立して勤務することもあります。うつ病治療と仕事の両立を目指す時に、職場の事情を理解し医学知識もある専門家として、産業医や産業看護職は頼りになる相談相手になります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q39

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**小さな職場なので、産業医や産業看護職が勤務していません。会社の外で産業保健スタッフに相談できる窓口はないでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A39

産業医は事業所の規模が50名以上の労働者が働く場合に選任が必要ですし、産業看護職も一定規模以上の事業所に配置されることがほとんどですので、それらの産業保健専門職に相談できない職場も少なくありません。厚生労働省は、そのような小規模の事業所で働く労働者のために、全国に産業保健総合支援センターや地域産業保健センターを設置しています。このセンターでは、産業医や保健師による、「健康診断の結果、脳・心臓のリスクが高いと判断されたときの保健指導」「メンタルヘルス不調の相談や指導」「長時間労働による疲労や健康不安に関する面接指導」などを無料で提供しています。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q40

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**自営業のため、休職中の経済的保障がありません。自営業者が使える経済支援制度はありませんか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A40

自営業の方の多くが加入する国民健康保険は、傷病手当金について任意給付制度をとっていますので、自治体によって出る場合と出ない場合があります。加入地域の国民健康保険担当部署にご確認ください。また、職種別の国民健康保険に加入している方は、その国民健康保険組合にご確認ください。確定申告時の医療費控除制度も利用するとよいでしょう。市町村の経済課や商工会議所などで、独自に緊急融資制度や借入金返済救済制度をもつ場合もあるので、担当窓口へ問い合わせてください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q41

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

**パートタイムで働いています。休職中は無給になるうえ治療費がかかり不安です。傷病手当金のような保障制度はありますか？**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A41

パートタイム労働者の方が親族の扶養家族になっている場合、傷病手当金は支給されません。しかし、ご自分の給与から健康保険料が差引されている場合は傷病手当金を受給することができます。国民健康保険に加入している場合、傷病手当金は任意給付制度をとっていますので、自治体によって出る場合と出ない場合があります。加入地域の健康保険担当部署にご確認ください。また、職種別の国民健康保険組合に加入している方は、その健康保険組合にご確認ください。確定申告時の医療費控除制度も利用するとよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q42

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

**勤務時間が短いため、雇用保険の基本手当の受給資格がありません。再就職して生活を立て直すまでの生活費を支援する制度はありますか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A42

雇用保険の受給資格がなくても、一定の要件を満たす方に対しては、さまざまな支援制度があります。

- **求職者支援制度**：雇用保険を受給できない求職者の方（ただし世帯収入や世帯資産が一定額を超える者を除く）が、「職業訓練受講給付金」を受給しながら、職業訓練によるスキルアップを通じて早期就職を目指す制度。申込等の窓口はハローワーク。
- **総合支援資金貸付**：失業等により日常生活全般に困難を抱えている方を対象として、生活の立て直しや経済的自立等を図ることを目的とした制度。社会福祉協議会とハローワークによる支援を受けながら、社会福祉協議会から、賃貸住宅入居時の敷金・礼金等のための資金や、生活を支援するための資金などの貸付を受けることができます。申込等の窓口は市町村の社会福祉協議会。
- **臨時特例つなぎ資金貸付制度**：離職などに伴って住居を喪失し、その後の生活維持が困難である方が、総合生活資金貸付・住宅手当・生活保護等を申請してから支給されるまでの間の、当座の生活費の貸付を受けることができる制度。申込等の窓口は市町村の社会福祉協議会。

参考URL（厚生労働省） [http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/safety\\_net/01.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/safety_net/01.html)

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q43

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

**以前傷病手当金を受給したことがあります。今回、再発治療のため再び休業することになりました。傷病手当金を再度受け取ることは可能でしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A43

以前に傷病手当金を受給したときと同一の傷病を理由とする場合、以前の傷病手当金の受給を開始した日から1年6ヶ月以内であれば、再度傷病手当金を受給することが

できます。1年6ヶ月を超えていたら、再受給はできません。また、今回の再発が以前とは別の傷病だと保険者が認めた場合には、前回からの経過期間とは無関係に、新たに受給が出来る場合があります。勤務先の人事部門や健康保険組合などに相談してみてください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q44

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

**傷病手当金の申請方法と準備するべきものについて教えてください。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A44

## ● 必要な書類

## ・ 傷病手当金支給申請書

「傷病手当金支給申請書」には、医師の証明印（必須）と勤務先の証明印（退職後を除き必須）が必要です。

## ・ 出勤簿のコピー

## ・ 賃金台帳のコピー

## ● 申請方法・窓口

・ 協会けんぽ：全国健康保険協会 各都道府県支部に郵送

・ 健保組合や共済組合：加入組合によって異なります。担当者に問い合わせてください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q45

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

**休職期間中、社会保険料は免除されますか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A45

休職期間中でも社会保険料の免除はありません。傷病手当金や休職給を受給している場合はその金額から社会保険料（健康保険料、厚生年金保険料、雇用保険料）を納付する必要があります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q46

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

### 経済的な負担が大きいひとり親家庭が相談できる場所や、頼れる制度はありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A46

地方自治体(都道府県や市町村)は、ひとり親家庭に向けた支援制度や相談窓口を提供しています。子育てや生活支援、就業支援、経済支援など、さまざまな支援制度がありますので、まずは、お住まいの自治体が提供するサービスを探してみましょう。通院先の医療ソーシャルワーカーも相談にのってくれるかもしれません。特にひとり親家庭に向けた職業紹介事業をする会社もあります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q47

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

### 小さい子どもがいます。治療、仕事、そして育児の三重苦です。仕事をやめずにのりきる方法はあるですか。育児と、治療や看病を両立するための支援制度はないでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A47

ご自身が治療中のとき、あるいはご家族の看病をしているとき、仕事との両立だけでも大変ですが、そこに育児が加わると、まさに「三重苦」と言いたいお気持ちになるかもしれません。これは、ご自身の治療と仕事、そして家族の介護をかかえていらっしゃる方にも通じる、たいへん難しい問題です。責任感の強い方は、よりご自身を責めてしまうことでしょう。まず、自分の気持ちを少し切り替えてみることから始めてみませんか。家事、仕事、育児の全てを完璧にこなす必要はありません。そして、あなたひとりで抱え込む必要もありません。

親戚、職場の方、近所の方、病院のソーシャルワーカーや行政のスタッフ、そしてお子さん自身もふくめ、あなたのまわりの方で頼れる方がいれば、SOSを出してお願いをし

ていきましょう。例えば、自治体窓口相談すると、親が病気のとときに子供を一時預かりしてくれる施設を紹介してくれる場合があります(自治体の子育て支援課など)。それ以外にも、通院で家をあけるときに、子供の食事は子供の友達のお宅にお願いする、育児や家事支援サービスの会社を活用するなど、いろいろなアイデアが出てくるかもしれません。少しでもご自身がリフレッシュできると、気持ちが楽になる場合があります。手助けはお互い様ですから、暮らしが落ち着いたときに恩返しすればよいことで、甘えさせてくれる場所が見つければ、少しずつ頼っていけるといいですね。

また、子どもの年齢にもよりますが、かなり低年齢でも「親に何かが起きている」ということに気づくものです。何の説明もされないと、疎外感を抱き、かえって不安が高まる場合もあります。子どもにどこまで伝えるか、ご両親や周囲の大人たちが話し合い、子どもを家族というチームに入れることも大切です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q48

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

### ソーシャルサポートとはなんですか。また、一般的にどのようなサポートがありますか。

## A48

経済面でのサポートとしては、自立支援医療制度や障害者福祉手帳、障害年金などの制度が存在します。また、社会福祉協議会の「生活福祉資金貸付制度」では対象制限や条件がありますが、貸付制度が利用できます。

精神面でのサポートとしては、精神保健福祉センターや保健所、保健福祉センターの相談窓口や、いのちの電話や自殺相談ダイヤルなどの相談機関があります。

また、気分障害の方の自助グループも存在しています。同じ病気を抱えた者同士で話をすることで深い共感が得られ孤独感が緩和され、実体験を聞くことで病気や治療を受け入れるきっかけになることもあります。また、治療やソーシャルサポートに関する情報収集の場にもなります。

## Q49

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

妻が休職治療中です。

家族の食事の世話はどうすればいいのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A49

食事に限らないことですが、家事負担は多くの方の悩みの種です。まず、奥様以外の家族で家事を分担し、今は家事を休んで十分に休養して元気になることが大切であるということ家族から奥様に伝えるのが大切でしょう。奥様に家事をやらなければというプレッシャーを与えず、家族の心構えも説明しましょう。

あるいは、親戚や友人など、頼める相手にはできるだけ頼みましょう。また、休職・治療中という例外的な時期なので、コンビニエンスストアやスーパーの惣菜、あるいは食事の宅配サービスを利用するのも一案です。中には休職・治療中をきっかけにして夫や子どもの料理の腕があがったというケースもあり、休職・治療中のお母さんには嬉しい副産物といえます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q50

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

うつ病と診断され、治療を受けることになりました。配偶者パートナーや家族にどう伝えればいいのでしょうか？ また、職場の上司や同僚などの身近な人たちに伝えたり、理解求めたりしたほうがいいのでしょうか？

## A50

本人の置かれている状況により、必ずしも伝えることが良いとは言えませんが、本当に理解を求める必要がある人には、伝えたほうが良いと思います。うつに限らず病人にとって一番大切なことは「安心して休養する」ことです。

配偶者やパートナー、家族の理解と協力が得られるよう、本人から誤解や偏見なく丁寧に伝えたほうが良いでしょう。もし自分で説明が難しければ、診察の際に同席してもらおうのも手だと思います。同様に職場の上司や同僚、身近な人たちについても、必要で

あれば必要な事柄を伝えれば良いですし、必要以上には伝えなくても良いと思います。

なお、伝える際に気をつけたいのは、うつ病の事実を伝えることと、伝えた相手に理解や協力を求めること、不安や焦りの気持ちを吐露することは、その趣旨が全く違う、ということ。事実を伝える時はできるだけ客観的事実で話し、不安や焦りなど今の自分の気持ちを伝える時は心情の吐露であることを明確に意識した方が良いでしょう。仕事や生活などについて理解や協力を求める際に、求める「事項」と「気持ち」が混乱しないよう気を付けましょう。

## Q51

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

家族がうつ病と診断されました。どのように接すればいいのでしょうか。

## A51

うつ病に限らず病人にとって一番大切なことは「安心して休養する」ことです。さりげない言葉、優しさ、気遣いなどが、苦しんでいる本人に安心感を与え、ゆっくり憩いの時間をとることができ、回復を促すことにつながります。

かける言葉、接し方の注意点としては、「休養が必要な状態の病気の家族」として考えるとわかりやすいと思います。本人に対して負担のかかる「原因や責任を追究」「励ましや叱咤」「命令や指示」「批判や批評」は避けた方が良いでしょう。それ以外でも本人が気にしている、負担に感じている話題は控えた方が良いでしょう。生活リズムや食事、服薬など、もし本人がサポートを必要とするのであれば、その時はそっと支えてあげてください。

「治療には家族の理解と協力が重要」と良く言われますが、大きな責務を感じるあまり、つい力が入りがちです。うつだからと言って、あまり特別なことを考える必要はありません。気にするあまり普段と違う接し方をしてしまうことで、むしろ患者本人が「気を使われている」「迷惑をかけている」などと、むしろ気が休まらない、ということにもなりかねません。病気への理解は必要ですが、本人とは普段通りを心がけつつ、そっと見守る、くらのスタンスでいきましょう。家族にできること、注意することについては、厚生労働省のホームページが参考になると思います。

## Q52

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

主人がうつ病と診断されました。  
子どもにはどのように説明したらよいのでしょうか。

## A52

病気に関することから子どもを守ろうとして、病気であることを隠したり、尋ねたり口にしたりしてはいけない「何か」にしようとするのは、子どもが、自分の感じていることに向き合っただけでかやっっていくこと、そのことをかえって難しくしてしまうため、お勧めできません。何が起きているのか、わかる範囲でなぜなのか、子どもが理解できるように説明し、子供どもが感じていることについて話し合うことが大切です。

また親が病気になると、子どもは「構ってもらえない」「親の病気のことを外で言っただけでいい」「親の病気は自分のせいなのでは」「自分も病気がうつるのでは」など、不安や寂しさ、それを打ち明けられない孤立感などが深まることで、精神的に不安定になりやすいことが言われています。

病気のことを説明するだけでなく、家族として話し合い支えあう思いやりを大切にしてください。また、無理に全てを自分たちで何とかしようとせず、必要な時には、親戚や友人に相談したり、自分またはお子さんの精神ケアを社会的に支援するカウンセリングなどの仕組みも選択肢にいれてみてはいかがでしょうか。

## Q53

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

家族がうつ病と診断されました。  
相談窓口や見守り方を教えてくれる機関はありますか。

## A53

地域には様々な相談機関があります。病気になって不安なとき、同じ病気を経験した仲間や家族が運営している自助グループも大きな支えになるでしょう。こうした仕組みについては、厚生労働省のホームページや精神保健福祉センター、お住まいの区市町村の保健所、保健福祉センターの相談窓口が役に立ちます。

厚生労働省「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」(治療や生活へのサポート)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

厚生労働省「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～」(キーワード「家族にできること」から探す) <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 全国の精神保健福祉センター 一覧 <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

## Q54

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

病気の詳細について家族にも説明してもらえるのでしょうか。

## A54

本人不在の状況での説明については、本人の許可が必要となります。家族も診察、治療に同席してはいかがでしょうか。

## Q55

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

病気についてどこまで家族などの理解を得られるか心配です。どのように説明したらよいのでしょうか。

## A55

あなたの現在の症状や病名、治療についてわかりやすい言葉で、丁寧に説明しましょう。ご家族が説明を受け入れてくれ、もっと情報がほしいと希望される場合は、わかりやすいパンフレットや本を使って読んでもらってもよいかもしれません。ご本人が最初は病気を受け入れるのに抵抗を感じる場合が多いように、ご家族もあなたの病気を受け入れるのに時間が必要な場合がありますので、あくまでもご家族の反応を見ながら話を進めていくことが大切です。その為に疑問があれば主治医と良く相談しておくことをお勧めします。場合によっては、診察の際に家族も同席してもらうのはいかがでしょうか。

また説明する内容としては、自分の症状と今後の治療方針など治療に関する事実、今の自分の正直な気持ち、周囲に期待すること、という観点を意識して整理して説明していくと良いと思います。仕事や家庭などの手続きに関する事柄については、これらについて話した後、その内容を踏まえて相談していくと良いと思います。



## Q56



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

**一人暮らしですが、心配するので休職したことを実家の両親に知らせてくれないのですがどうしたらよいのでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A56

治療に専念し回復に努めるために、周囲のサポートが必要な場合があります。万が一助けが必要となった場合、伝えていなかったことで、より大きな心配や負担をかけてしまうかもしれませんし、必要なサポートが得られないことで、症状を悪化させてしまうかもしれません。よほどの理由がなければ、伝えておいた方が良いでしょう。もし両親に伝えることが困難であれば、兄弟や親戚、信頼できる身近な友人には伝えておきましょう。

## Q57



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

**うつ病と診断され、家族から離婚を切り出されました。一人では対処できないと思えるのですが、相談窓口はありますか。**

## A57

病気の際は冷静な判断や行動が難しくなることがあります。なので離婚など重大な判断を要する判断は避けたり先延ばししたいところです。それでも、どうしても判断が必要となった場合は、一人で抱え込んで判断するのではなく、信頼できる他の家族や親戚、友人などに相談し十分に話し合うなど、慎重にすすめるとういでしょう。

## 第3章

# 療養前半(急性期)



うつ病による休職中または  
治療専念中のこと

## Q58

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

どれくらい回復したら仕事に復帰できるのでしょうか。治療後の体調がイメージできないので、休職期間が分からず不安です。何か目安はあるのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A58

仕事も病気も人それぞれですので、「休職期間はこのくらいがめど」と一概には言えません。治療計画についてできるだけ詳しく主治医に相談し、意見を聞くとよいでしょう。

長期休職していた場合は、想像以上に体力全体が落ちていたりするケースが多いものです。勤務に加えて、通勤にもエネルギーを使います。仕事に必要な体力が十分回復しているかどうか正確に予測することはプロの産業医であっても本当に難しいです。その確認のために、一定期間、正式な職場復帰前に通勤のリハーサルをする方もいます。

復職直後は頑張ってしまうがちですが、少しずつ仕事量を増やすような配慮がしてもらえるとよいと思います。その際、産業医・産業看護職がいたら仲介に入ってもらうとよいと思います。復職当初は復職プログラムで時短勤務から開始する会社も有ります。そのような配慮が得られた場合、ぜひ皆さんに感謝の言葉をかけてください。あなたの仕事が少ないという事は、ほかの誰かが代わりにやっているという事ですので、感謝の言葉などコミュニケーションが職場の円滑なコミュニケーションの秘訣です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q59

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

服薬について家族が心配や疑問に思っているのですが、自分自身どうすればよいかわからなくなってきました。どうすればよいのでしょうか。

## A59

あなたの説明で家族の心配や疑問が解消しないのであれば、もしかするとあなた自身が同じ心配や疑問を感じているのかもしれない。疑問があれば、必ず主治医や薬剤師など専門家に確認しましょう。

もし十分に話し合っても家族が納得しないようであれば、診察時に同席してもらい、服薬治療について家族も交えて主治医に確認してみたいかでしょうか。

## Q60

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

休職中はどのように過ごせばよいのでしょうか。薬を飲むこと以外にできることはありますか。また、休職中にやってはいけないことはあるのでしょうか。

## A60

まずそのことを主治医に相談してみたいかでしょうか。

うつに限らず病人全般に言えることですが、主治医の指示に従い服薬を正しく守りながら、十分に休養をとり養生して回復に努めることが大切です。その上で、少しずつ気分や体調が良くなってきたら、必ず主治医と相談の上、少しずつ状態の安定化と復職に向けて、出来ることから始めてみましょう。

療養中にお勧めすることとしては、まず「生活リズムを整える」こと、その上で「自分の病気や治療に対する正しい知識を得る」こと、「自分の状態をつかみ体調管理出来るようにする」こと、が挙げられます。

気分や体調が回復してきたら、まずは生活リズムを整えましょう。睡眠や食事、排せつなどの体内時計のリズムを整えて自律神経を安定させることで、身体的に安定し体調が回復するだけでなく、精神的にも安定し症状の緩和や回復につながる事が期待できます。この際、行動記録として、睡眠や食事や排せつの時間、気分や体調の変化などが付いたことを手帳などに記録しておくこと、自分の状態や症状が把握しやすくなり、主治医への説明時や体調管理に役に立ちます。さらに意欲がわくようになったら、自分の病気について正しい知識を身につけましょう。併せて自分の状態や症状を、気分・体調・行動などの観点でよく見つけ直してみましょう。その時々自分の状態や症状の兆候を理解し、調子が崩れないよう自分をコントロールすることで、体調や症状の悪化を未然に防ぐことができるようになります。療養中に行動記録と併せて、体調変化や行動傾向をモニターしながら取り組むと良いでしょう。十分に回復したら、発症し休職した時の状況（気分、体調）も振り返ると、よりコントロールしやすくなりますが、思い出すことで状態が悪化することがありますので、主治医と十分に相談しながら進めてください。

あえて療養中にはいけないことを挙げるとすれば、「治療や回復の妨げになる行為全般」となります。主治医の指示に反したり、自分の状態を正しく主治医に伝えなかったり、心身に負荷の高い行為や不健康な行い、などが挙げられます。また服薬中はアルコールが薬の効果に影響することが判明しており飲酒は控えた方が良いでしょう。

## Q61

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

「うつ病」治療中にアルコールは摂取しても問題ないのでしょうか。

## A61

アルコール摂取により、薬の効果に影響すること、睡眠が浅くなること、うつ病が悪化することが明らかになっています。お勧めできません。治療期間中のアルコール摂取がどうしてもやめられない場合、アルコール依存などの可能性があります。主治医に相談してみてください。

## Q62

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

休職して家にいても気分が晴れません。どうしたらよいのでしょうか。

## A62

もし体調が許すのであれば、日中に少し外に出て散歩してみる、図書館に行ってみる、親しい親戚や友人に会うなど負荷の軽い気分転換をしてみたいかがでしょうか。何が出来るかについて主治医とよく相談してみてください。

## Q63

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

休職中、図書館通いを勧められたが、図書館に一日中ずっといてもモチベーションが上がらず、ついダラダラしてしまいます。生活リズムが整うと、社会生活上有利なのはわかりますが、うつの経過にも良い影響があるのでしょうか。

## A63

図書館通いがどうしても難しいようでしたら、同様の目的が果たせる場所を考え、主治医と相談してみたいかがでしょうか。生活リズムを整えることは、睡眠や食事、排せつなどの体内時計のリズムを整えて自律神経を安定させることにつながります。自律神経を安定させることで身体的に安定し体調が回復するだけでなく、精神的にも安定し症状の緩和や回復につながることが期待できます。また、復職に向けた取り組みの際にも、生活リズムを変えずに済むため、体調の回復状況を計るバロメータになるほか、復職直後の負担軽減につながります。

## Q64

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

生活リズムが整っているかどうかのチェックポイントは？

## A64

生活リズムが整うと、体内時計のリズムが整います。したがって、決まった時刻になると、眠たくなったり、自然に目が覚めたり、お腹が空いたり、排便欲求が起こるようになれば、整ってきていると考えて良いでしょう。

## Q65

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

休職中に暇なのでギャンブルや買い物依存になってしまいました。どのように対処すればよいですか。

## A65

まずそのことを主治医に相談してみましょう。意欲が戻ってきたのかもしれませんが、別の症状が現れたのかもしれませんが。また依存性が気になるようでしたら、早めにカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか。

## Q66

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

薬を飲み忘れると副作用で苦しむことがあります。飲み忘れを防止するよい方法を教えてください。

## A66

まず薬を飲み忘れてしまう、と言うこと、飲み忘れた時の頻度や状態を素直に主治医に相談しましょう。食事の前後や就寝前など、生活サイクルで取りやすいタイミングで飲む薬にしてもらうと良いと思います。忘れない工夫としては、本来飲むそのタイミングで必ず目に留まる様に用意しておくとも良いかもしれません。

- 薬を飲んだら、次に飲む分を用意して食卓の上に置いておく
- 薬を小分けする容器や袋に一日分を用意して順番に飲む
- 外出時は薬を持ち歩く
- 飲み忘れ予防のチェックリストをつくる

## Q67

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

主治医に体調をどう伝えればよいのでしょうか。

## A67

主治医の指示に従うことが肝要です。自分の生活状況や心理状態を、過去との推移を比較して伝えることで、状態の変化を伝えやすくなることもあります。

## Q68

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

通院、服薬をしても一向によくなった感じがしません。  
考えられる要因がありますか？

## A68

抗うつ薬の効果が出るまでは一定期間(2週間)かかります。ある程度経っても効果を感じられない場合は、主治医と相談してください。

もうひとつの要因としては、主治医とのコミュニケーション不足が挙げられます。症状を正確に伝え、薬の増量や変更があったときにどのように症状の変化について主治医に伝えることが重要です。そのためにも、自分の症状を毎日記録するなどしてモニタリングを行いましょう。診察のときに前回の診察からの症状変化、生活上の変化、精神的なストレスになるような出来事、主治医に相談したいことなどをメモで整理して、診察の準備をすることをお勧めします。薬の飲み忘れなどがあった場合は、そのことも正確に主治医に伝えて判断を仰ぎましょう。治療に関する疑問も、主治医と話をすることができるとよい信頼関係を築いていくことが大切です。

## Q69

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

症状が良くならず、診断名が正しいのかわかりません。  
休職期限も迫っています。  
セカンドオピニオンを受診したほうがよいのでしょうか。

## A69

まずは主治医に休職期限を含めた状況を説明し、治療について再度確認しましょう。どうしても主治医の説明に納得がいかなければ、セカンドオピニオンを受けてみることをお勧めします。その際、可能であれば事前に家族など信頼できる人に相談してみたいかがでしょうか。休職期限が迫り焦る気持ちはあると思いますが、病気を治すことが最も大切なことだと思います。

なおセカンドオピニオンを受けるときや、転院を検討する場合は、必ず主治医に休職期限が迫っていることについて伝えたいうえで、今、転院することが本当に望ましいことなのかアドバイスを受けるとよいでしょう。

## Q70

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

主治医とよい関係が築けません。主治医を変えるか、別の病院へ行くことは可能でしょうか。

## A70

どうしても主治医の対応や言動に納得がいかなければ、主治医を変えたり、別の病院を受診しても良いと思います。その際、自分一人で決めたりせず、事前に家族など信頼できる人に相談したり、一度診察時に同席してもらって評価を参考にするなど、自分以外の視点を加味することをお勧めします。

何度も同じように主治医とよい関係を築けずに転院を繰り返しているような場合には、一度、自分の主治医との関係について振り返ってみるとよいでしょう。精神科の治療では、主治医と患者の間で、今までの対人関係パターンが再現されることがあるといわれています。主治医に何を求めているのか、今までの主治医とはどういった点でうまく関係が築けなかったのか、少しでもうまくいった時期はどういった点が異なっていたのかなどの視点で振り返ってみると気づきがあるかもしれません。

## Q71

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

メンタルの波(気分の波)で体調が不安定な中、自分の年齢を考えると、もう仕事は無理かな、という気持ちになるときもあります。なかなか前向きになれないのですが……。

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(「これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します」)

## A71

前向きになれないのはうつ病の症状が発症しているのかもしれませんが。主治医とも相談してみるのもよいでしょう。

今まで自分が培ってきた技能を、もう一度振り返る時かもしれません。ご自身の得意領域や強みは何でしょうか。体調と折り合いをつけながら、継続できる働き方はないでしょうか。ご自分の気持ちを振り返り、家族や職場の方とも相談して、継続できる道を探してみてください。患者会などで、ほかの方の体験談を聞くのも役立つでしょう。

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します」)

## Q72

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

休職中、自分がどのような状態(回復しているかどうか)なのかを会社にどう報告してよいのかわかりません。どのくらいの頻度で報告したらよいかわかりません。

## A72

会社の産業医との面談などを利用しましょう。頻度も産業医の方で指定してもらえます。また医療機関やリワークプログラム(デイケア)や障害者職業センターなどの復職支援施設に通っているようなら、施設のスタッフなどに相談するのもよいでしょう。

## Q73

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

療養中ですが退職することになりました。現在は健康保険(社会保険)と厚生年金保険に加入していますが、退職後の健康保険はどのようになるのでしょうか。また、退職後に傷病手当金の支給を受けることはできるのでしょうか。

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A73

退職前に、会社の人事・労務部署に相談してみましょう。

- 年金退職後、年金については厚生年金を抜けて国民年金に加入することになります。
- 健康保険退職前に2ヶ月以上継続して勤務していた場合、健康保険(社会保険)は、任意継続被保険者として健康保険を継続することが可能です。継続の場合は、以前の健康保険組合の給付を最大2年間利用することが出来ます。ただし、任意継続被保険者の申請は退職してから20日以内に手続きをする必要があります。任意継続の手続きをしない(またはできない)場合は、市町村の国民健康保険に加入する事になります。
- 傷病手当金職場を退職する日から1年以上さかのぼってその会社の健康保険制度に加入し、退職日以前から傷病手当金を受給していた場合、傷病手当金等の継続給付を受給できる場合があります。会社の人事担当部門や健康保険組合に確認してみましょう。

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q74

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

休職による減収に加えて、治療費がかさんで家計が苦しくなりました。家計を支える制度にはどんなものがありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A74

●高額療養費制度 所得に応じて、一定限度額以上の医療費が免除される制度があります。医療機関や薬局の窓口で支払った金額が同じ月(月の初めから終わりまで)で一定限度額(自己負担額)を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。払い戻される金額は、年齢や所得によって決まります。入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。治療を受けるご本人が同居親族の扶養家族になっている場合は、扶養者が高額療養費の申請をする必要があります。メンタル系疾患の場合、「自立支援医療」(自己負担1割)が受けられます。自分の地域の保健所へご相談してみましょう。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaihashukushi/jiritsu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/jiritsu/) 自己負担額以上の医療費の払い戻しまでには少なくとも3ヶ月程度かかるため、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な負担はかかります。70歳未満の方であれば、「限度額認定証」という書類を取得して支払窓口で提示すれば、入院と外来の両方の治療費の支払いを自己負担額内で済ませることができます。この制度を利用するには事前申請と認定が必要になりますので、受給の手続きなどは、勤務先の人事労務担当者や、加入している健康保険の事務所に確認してください。国民健康保険の方は、自治体の保険窓口で手続きできます。

●医療費控除 確定申告を行って医療費(交通費や装具などを含む)を申告すれば、所得控除を受けることができます。治療に関連してどこまでの費用が医療費控除の対象になるかは、国税局の「タックスアンサー」などで確認してください。

●傷病手当金制度 健康保険に加入している場合は、傷病手当金制度が使えます。4日以上連続で休業した場合、4日目から標準報酬日額の2/3が1年6ヶ月までの間支給されます。相談先は以下のとおりです。

#### 【健康保険の場合】

勤務先の人事労務担当者や、加入している健康保険の事務所に確認ください。

#### 【国民健康保険の場合】

加入している健康保険組合や自治体によっては傷病手当金制度があることもあるので、窓口で確認してください。(の窓口にご確認ください。加入している組合や自治体によっては傷病手当金制度があります(無い場合もあります。))会社によっては、独自の医療補助を出しているところも有ります。人事部等で確認してみましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q75

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

治療費が高すぎて、支払えなくなりそうです。患者が治療費を借りられるような制度はないでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A75

高額療養費の貸付制度というものがあります。この制度についての手続きは勤務先の人事労務担当者へご確認ください。国民健康保険に加入の場合も、各自治体によって高額療養費の貸付制度や、受任払い制度などが利用できる場合があります。受任払い制度とは、医療機関への支払いが困難な方に対し、国民健康保険組合から直接医療機関へ支払うことにより、申請者の一時的な金銭負担を軽減するための制度です。詳細はお住まいの自治体の国民健康保険の窓口にお問い合わせください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q76

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

健康保険の高額療養費が支払われませんでした。どこに相談や確認をすればいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A76

健康保険の窓口で確認をしてください。手続きのタイミングで支払いに時差が生じる場合があります。

また、ご自身が1ヶ月に支払った治療費の合計金額を確認してみてください。高額療養費の計算方法上、複数の病院で診察を受けて治療費を支払っている場合は、高額療養費制度の対象になる額に到達しない場合もあります。このとき、各病院で21,000円以上の支払いがあれば、自己負担額を1ヶ月単位で合算することができます。

高額療養費の計算では入院時の食費負担や差額ベッド代は含まれません。また計算期間は同じ月(月の初めから終わりまで)となります。

高額療養費が支給されず、その理由や根拠に納得がいけない場合は、不服申し立て(審査請求)をすることもできます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q77

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

収入がなく、保険料の支払いが困難です。  
国民健康保険の保険料が減額・免除される制度はありませんか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A77

平成22年度から、一定の理由に該当する人を対象に国民健康保険料を軽減する制度がスタートしています。軽減を受けるには申請が必要です。制度の詳しい説明は、市町村の国民健康保険担当にお問い合わせください。また、低所得者への軽減制度や減免制度は、市町村によっては、一定の基準を満たせば対応してくれるところもあるので、詳細は各市町村の国民健康保険担当の窓口にお問い合わせをしてください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q78

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

治療費のために、親の年金や貯金を使わせてもらっています。  
不安と罪悪感でいっぱいなのですが……。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A78

どうぞ、ご自身を責めないでください。今は、ご家族への感謝を伝えることと、病気療養を前向きに行うことが、一番大切だと思います。体調が安定したときに、恩返しをする機会がきっとあります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q79

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

リワーク(復職支援)プログラムを勧められました。  
金銭的余裕がないのですが、費用はどれくらいかかりますか。

## A79

主治医に確認してみましょう。なお、施設により「自立支援制度」を利用することで自己負担の割合が3割から1割に軽減できる場合もあります。金銭面については、各種支援の制度があります。詳しくは厚生労働省のホームページやお住まいの区市町村役所の障害者福祉課が役に立ちます。

厚生労働省「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」(治療や生活へのサポート)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

リワークプログラムは、施設によりかかる費用が異なります。プログラムを実施している施設に直接問い合わせるのがよいでしょう。うつ病リワーク研究会のホームページに会員リワーク施設の情報が掲載されており、そのリストから各施設のホームページを見ることができます。多くのリワークプログラムは精神科の医療機関で実施されていますので、健康保険が適応されます。健康保険の自己負担3割に加えて、上記の自立支援医療制度を併用することにより、自己負担が原則1割に軽減されます。自立支援医療制度についてはお住まいの区市町村に担当窓口がありますので、そちらにお問合せになることをお勧めします。

うつ病リワーク研究会(会員リワーク施設情報)  
<http://www.utsu-rework.org/list/index.html>

## Q80

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

休職しているので経済的なことが心配です。休職中の給与はどういう扱いを受けるのでしょうか。どのようなサポート制度がありますか。また治療費を安くする方法はないでしょうか。

## A80

休職中の給与などについては、会社の制度を確認してください。金銭面については、各種支援の制度があります。詳しくは厚生労働省のホームページが役に立ちます。

厚生労働省「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」(治療や生活へのサポート)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

休職中の場合、傷病手当金を申請することが可能な場合があります。詳しくは、会社の人事担当者聞いてみましょう。



## Q81

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

家族に、家事や育児の負担をかけるのが心苦しいのです。それでも疲れていれば、自分でできることでも家族にやってもらってもいいのでしょうか。

## A81

仕事であれ家事であれ、無理をすると病状の悪化を招きかねません。しっかりと休養をとり、治療に努めましょう。その為に、家族の協力は必要ですし、自分の症状や状態について良く話し合い、家族の理解を得ることが大切です。何か出来るようになってから、少しずつ手伝うところから始めれば良いと思います。「後ろめたさ」や「責任感」から手を出すと状態が変化した際に無理をすることにつながりますので、寛解するまでは「出来る範囲」で少しずつ徐々に協力するのが良いでしょう。

## Q82

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

家族や友人に余計な迷惑や心配をかけないがために知らせていなかったが、不自然な言動から知られてしまいました。これ以上心配をかけないようにしたらいいのでしょうか。

## A82

病人が周囲に対して心配をかけないためには、「回復する」ことが大切です。その為にはまず「治療に専念」しましょう。

本人の置かれている状況により、病気のことを必ずしも周囲に伝える必要はありませんが、本当に必要がある人には、伝えたほうが良いと思います。家族や友人の理解と協力が得られるよう、本人から誤解や偏見なく丁寧に伝えたほうが良いでしょう。その際、必要であれば必要な事柄を伝えれば良いですし、必要以上には伝えなくて良いと思います。

なお、伝える際に気をつけたいのは、うつ病の事実を伝えることと、伝えた相手に理解や協力を求めること、不安や焦りの気持ちを吐露することは、その趣旨が全く違う、と言うことです。事実を伝える時はできるだけ客観的事実で話し、不安や焦りなど今の自分の気持ちを伝える時は心情の吐露であることを明確に意識した方が良いでしょう。仕事や生活などについて理解や協力を求める際に、求める「事項」と「気持ち」が混乱しないよう気を付けた方が良いでしょう。

## Q83

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

あまり気を使わないようにしてもらうにはどうしたらよいのでしょうか。

## A83

相手が厚意で気を使っているようであれば、厚意に感謝しつつ、できるだけ気にしないようにするのも一つの選択肢ですが、どうしても気になるようであれば、自分の状態や症状、相手に期待することをきちんと伝えて、話し合ってみてはいかがでしょうか。もしきちんと話すことが難しければ、気を使われたと感じた時に、相手を安心させたり、感謝の意を伝えたくて期待することを伝えてみてはいかがでしょうか。

## Q84

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

休職していますが、家族に病気の理解が得られません。どのようにして理解してもらえばよいのでしょうか。

## A84

きちんと説明したと思っても、家族が納得できなかったり疑問が残っていれば、理解が得られない状態になりますし、そもそも本人の説明だけでは不安なのかもしれません。あなたの説明でどうしても家族の理解が得られないようであれば、一緒に通院して主治医から説明を受けたり、家族向けのカウンセリングをうけてもらったり、親戚や会社の上司同僚、友人を交えて相談してはいかがでしょうか。

病気の事だけでなく、治療に際しては様々な事柄について、家族と真摯に話し合うことが必要となります。互いに誠意をもって理解を深めあいましょう。

## Q85

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

一人暮らしで、相談する相手がいません。不安です。

## A85

誰かと話すことで、孤独感や不安感が和らぐことは多いと思います。離れて暮らす家族や、親しい友人、事情を知っている上司など、信頼できる人に相談してみたいかがでしょうか。またリワークプログラム(デイケア)を利用することで、自分と同じように病に悩む人と会ったり、話をする機会が得られます。

また、地域には様々な相談機関もあります。病気になって不安なとき、同じ病気を経験した仲間や家族が運営している自助グループは大きな支えになるでしょう。こうした仕組みについては、厚生労働省のホームページや精神保健福祉センター、お住まいの区市町村の保健所、保健福祉センターの相談窓口が役に立ちます。

厚生労働省「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」(治療や生活へのサポート)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>  
 厚生労働省全国の精神保健福祉センター一覧  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

## Q86

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

家族はいませんが、友人にサポートしてもらえることはありますでしょうか？

## A86

信頼できる友人たちに相談してみたいかがでしょうか。話を聞いてもらうだけでも心理的負担は軽減すると思います。またその中で期待しすぎない範囲で、サポートしてもらえることは何なのか、こうした会話の中から見つかることもあると思います。

## Q87

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病となり休職しています。平日の昼間に近所を歩いているところを近所の人に見られてしまい、それ以来、近所の目が気になるので家にこもっているのですが、今度は幼い甥や姪が何か気づき始めているようです。どうしたらよいのでしょうか。

## A87

周囲の偏見が気になるようであれば、無理に外出したり、コミュニケーションを取らないようにするのも手です。

体調が良くなってきたら、就業時とおなじ時間帯に外出し、図書館などで時間を過ごすのもよいでしょう。

一方で家族や親戚からの偏見が気になるようであれば、まず説明することが必要でしょう。説明すること自体がストレスと感じるようであれば、他の家族や親戚から間接的に伝えてもらうようにしましょう。

## Q88

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病で休職していることで、家族に申し訳なく、常に罪悪感を感じます。後ろめたい気持ちがあり、友人と会うことも話すこともできません。どう考えればよいのでしょうか。

## A88

うつ病にかかっているので、心の休養はどうしても必要です。そこを理解した上で休職しましょう。またどうしてもストレスを解消できないときは、カウンセリングなど、専門機関に相談するのも一助となります。

うつ病を治すためには休養は必要です。そこを理解した上で休職しましょう。どうしても罪悪感が無くならないときは、第三者(カウンセリング、専門機関、電話相談など)に相談するのも一助となります。調子が悪い時は無理に友人と会って話す必要はありません。調子が良かった時に会いたいと思ったら、会ってみれば良いと思います。

わざわざ友人にうつ病のことを話す必要はありません。体調の良い時は、会う時間などをとってこれまでのように振る舞えばよいでしょう。

## Q89



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

うつ病で休職しているのですが、会社や同僚、友人などに、偏見を持たれず、休職のことを理解してもらうには、どうしたらよいでしょうか。復職した時の職場の同僚や、休んだ後のサークルの友人たちの目が気になります。

## A89

まずは治療に専念し、あまり気にしないようにしましょう。  
治療によりある程度病状が良くなれば、そうした先の不安も軽減されるでしょう。

## Q90



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

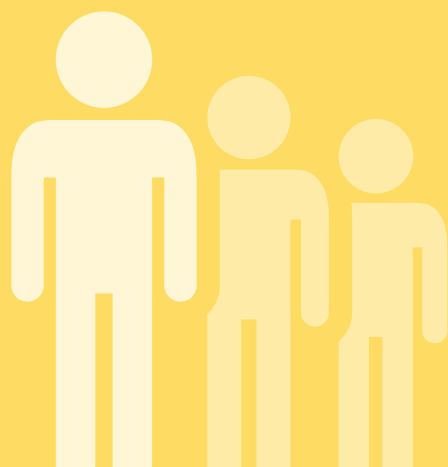
休職中に旅行や友人との付き合いはしてもよいでしょうか。

## A90

まず自分の状態をよく確認しましょう。体調優先で、無理のない範囲での気分転換であれば構わないと思います。ただし、人と会うこと、出かけることは、たとえ楽しいことであっても負荷がかかり疲労しますので、状態が悪化することが懸念されます。主治医に相談してみてもいいでしょうか。また、病気で会社を休んでいる状況で旅行に行ったことが会社に知られて会社側に悪い印象を与えてしまうケースもあります。現在、病気で会社を休んでいるということを念頭に置いて療養に専念できる範囲での行動に抑えた方がよいでしょう。

## 第4章

# 療養後半(回復期)



うつ病からの復職に向けて

## Q91

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

どのような状態になれば復職が可能となりますか。

## A91

主治医、産業医が通常勤務(または、リハビリ勤務)が出来るまでに回復したと判断できるような状態です。具体的な判断基準や条件などは患者の症状や治療過程などにより異なりますので、人と違って焦らずしっかりと治療に専念してください。また、主治医にその質問を投げかけてみてよいでしょう。

## Q92

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病の症状は自分でコントロールできるのでしょうか。  
完治するのでしょうか。

## A92

病気の症状そのもののコントロールは難しいと思いますが、症状の緩和や軽減、予防については、薬物療法や認知行動療法などの医学的治療のほか、身体や精神を整える様々な手法を通じて期待できます。うつについては身体的な病気と異なり「完治」と言う言葉は使わず「完全寛解」と表現しますが、寛解後、普通にくらしている人は大勢います。

## Q93

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

仕事と治療を両立させるためには、復職したらどのくらいの頻度で通院すればよいのでしょうか。

## A93

復職後も寛解するまでは治療のための通院は必要ですし、できるだけ優先した方がよいと思います。頻度については、患者の状態や主治医の判断により異なりますので、主治医および職場と良く相談して決めましょう。

## Q94

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

再発はかなり高い割合で発生すると聞きました。どんな形、期間で再発することが多いのでしょうか。再発したらもう退職しかないのでしょうか？

## A94

再発するときは、初めに発症したときと同じような症状が現れることが多いといわれています。海外のデータですが、1年以内で4~5割、一生のうちには9割程度の方が再発するというデータがあります。ただし、再発したとしても、早めに症状悪化に気づき、主治医に相談し、適切な薬物調整を行うことや、職場の産業医や人事、上司に相談することで可能な限り環境調整などを行うことにより退職せずに働き続けることができる方も多くいらっしゃいます。

ただし、再発を繰り返してしまうことにより、休職期限が来てしまい退職しなければならなくなるケースもありますので、再発予防の取り組みとして日頃の症状のモニタリングと早期の対処が重要になります。

## Q95

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

主治医は「治療しながら働ける」と言うのですが、自分では無理だと思えます。主治医と自分の意見に相違がある場合はどうしたらよいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A95

主治医はあなたの仕事の詳細を把握しているのでしょうか？自分の状況について、具体的な働き方を説明したり、これまでの経過を時系列でまとめるなどして、主治医に仕事をよく理解してもらったうえで意見を聞きましょう。

復職を考えるときには誰でも「会社に迷惑をかけるのではないか」と不安になります。最終的に「働くかどうか」を決めるのはあなた自身ですが、自分が必要以上に弱気になっていないか、立ち止まって考えてもよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんの仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q96

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**自分の病気を職場のメンバー（上司、同僚、部下）に説明をするときの注意点を教えてください。必要以上に職場のメンバーを不安にさせたくないのです。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A96

病状や今後の治療の見通しを説明する際には、できるだけ冷静な説明をこころがけましょう。あなたが病気を前向きに受けとめていること、十分にコントロール出来ていることがわかれば、職場のメンバーの不安も軽減されると思います。また、仕事の進め方に関しては、自分が不在になることも職場のメンバーにとっては不安材料です。長期的に職場を離れざるを得ない場合、自分がいなくても部署がまわるように配慮をすること、必要な情報がすぐに探せるよう準備してあげることが大切でしょう。それをご自分だけで整えようとするのではなく、適宜、職場関係者の手を借りるのがよいと思います。

周囲のサポートが必要なこと（必要なら他部門も含めて）、職場メンバーが困らないような配慮、準備とその説明ができるように心掛けましょう。最終的には職場は仕事がうまく回ることが重要です。自分の今の状態で、何が出来て、何が出来ないか、どのような配慮をして貰うことでみなと同じように（あるいは近い状態で）働くことが可能か、を説明できるように、自分の状況を自分でできちんと言葉で説明できるように準備しましょう。うつ（あるいはそう）状態について、周囲の人とも協力してもらうことで、その気配に気が付くこともあります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q97

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**休職中に直属の上司が変わりました。信頼関係が築けるかどうか、心配です。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A97

前の上司と連絡が取れる場合は、依頼して、あなたに関する情報を新しい上司に引き継いでもらいましょう。人事部で相談を受けてくれる場合もあるでしょう。

とはいえ、実際にはスタッフの異動時に情報が引き継がれなかったり、引き継ぎが不正確だったりするケースもあるようです。会社関係者だけにまかせるのではなく、ご自分でも、新しい上司とコミュニケーションをとる工夫をしてみましょう。相手が理解しやすいように病気の経緯を書面で用意したり、個人的に面談を申しこんだりするのも一案です。

尚、休職中は、新しい上司とのコミュニケーションは、復職してからで十分です。いまは仕事や会社のことは忘れて治療に専念しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q98

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**自分の職場に時短勤務制度やリハビリ出勤制度などがあるのか知りません。どうやって調べたらよいでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A98

まずは就業規則を確認しましょう。常時従業員10名以上の労働者を使用している雇い主は、就業規則を作成し、それを職場の見やすい場所に備え付けて労働者に周知することが義務付けられています。身近に見つからない場合、人事や総務の担当者に連絡すれば見せてくれます。

万一見せてくれない場合、同じものが管轄の労働基準監督署に提出されているはずですので、その会社に所属しているという証明書（社員証など）があれば閲覧させてくれる場合もあります。

常時従業員10名未満の会社の場合、就業規則の作成は義務付けられていません。会社側と個別の相談が必要になります。派遣社員の方は、派遣元に確認してください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q99

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**体調気分の波のため、通勤が困難です。よい方法はありますか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A99

勤務先にフレックスタイム制度がないか、勤務時間の変更が可能かどうか、一時的に在宅ワークにできないか、などを確認し、会社と相談してみましょう。その場合、そのような配慮が必要になる期間のおよその予想も伝え、会社側も対応が楽です。主治医に相談しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q100

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**早く復職しようとあせる気持ちが強いです。どうすればいいでしょう。**

## A100

焦らず治療に専念しましょう。焦って早く復職しても再休職してしまえば、元も子もありません。焦らずに一步一步進んでいくことが最終的には近道であると考えてみましょう。再休職予防の意味でも時間が必要です。また、焦りがあることは素直に主治医に伝えましょう。

## Q101

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**復職が近づいています。復職に向けて心がけること具体的にやるべきことがあるのでしょうか。早く職場環境になれるために会社業務に関連した勉強や活動を行った方がよいのでしょうか。**

## A101

まずは体調を整えること、だと思います。そのうえで、復職に向けて出来る準備をおきましょう。具体的には生活リズムを勤務時と同じに合わせて、通勤練習をしたり、復職時に想定される問答や置かれるかもしれない状況について、整理したり対策を講じたり、再休職予防の対策を考えたりしてみたいかがでしょうか。

復職後、すぐには以前のように仕事をするのは難しいでしょう。ですが、以前の様に仕事が出来なかったり、休んでいた間の事を後ろめたく感じて、自分を責めたりすることは病気の再発の引き金になりかねません。むしろゼロからスタートするんだと思う気持ちで復職の方がよいと思います。

仕事に関連した勉強などをして職場を思い出して気持ちが揺れてしまう方もいますので、そういった心配のある方は、気分や体調の状態に合わせて、新聞やニュースなどから少しずつ仕事に関連した情報に触れておくのもよいでしょう。

## Q102

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

**収入の減少かつ治療費がかかること、職場の同僚上司に迷惑をかけていることの両方の理由から、早く復職しなくては、と思いますが、復職を早めるにはどうすればよいのでしょうか。**

## A102

治療にあせりは禁物です。無理に復職すると再発するだけでなく病状の悪化を招きかねません。まずはしっかりと治療に努めましょう。そのうえで病気のことを理解し、回復を心がけてはいかがでしょうか。

家計面については、各種支援の制度があります。詳しくは厚生労働省のホームページが役に立ちます。

厚生労働省「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」(治療や生活へのサポート)  
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/index.html>

## Q103

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

復職が決まりましたが、復職日からフルタイムで働く自信がありません。また休んでいる間との仕事のギャップや自分のパフォーマンス、人間関係が不安です。

## A103

復職にあたっては主治医、産業医、人事担当、上司とどのような形で職場に戻るのか、無理をしないように具体的に調整しましょう。リハビリ勤務や通勤訓練などを事前にさせてもらうことで、少しずつ実績と自信をつけていく方法もあります。そうした制度があればぜひ利用しましょう。

うつに限らず、病気休職明けは誰にでも不安を感じる要素があると思います。まずは治療も含めて目の前のことを一生懸命にこなし、心構えなど事前に準備できることがあれば準備しておくようにしましょう。準備できないようなことについては、復職してから、追って考えてみてはどうでしょうか。

また、少しずつでも職場内外に相談できる人をつくりましょう。上司や同僚、同期の人をはじめ、産業医や産業保健スタッフなどがいる職場ではそういった人に相談することもできます。職場で話づらいことについては、ご家族や友人などプライベートの人間関係で相談するのもひとつです。不安を吐き出すだけでもだいぶ楽になるのではないのでしょうか。

## Q104

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

会社や同僚が自分の復職を望んでいるのか不安になります。

## A104

病気や怪我など、出勤できない事情があれば、仕事を休むことは決しておかしなことではありません。仕事を長期で休んでいる後ろめたさを感じていること、ブランクがあり復職後のパフォーマンスに不安があること、再発の不安があることで、そのような不安感をより強く感じているのかもしれません。

今はまず復職に向けて、治療に専念して回復に努めましょう。今後あなたが元気になり、その時に誰かが困っていたら、その時には手を差し伸べてみてはいかがでしょうか。

## Q105

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

復職してしばらくは仕事がないと思うがその時間が耐えられるでしょうか。

## A105

まずは毎日元気に出勤し、しっかりと寛解まで治療を続けましょう。安定して継続的に出勤し、少しずつ信頼を回復していくことが、まず最初の仕事になると思います。

安定して継続的に勤務出来るようになることで、信頼が回復できれば、おのずと仕事は増えてくると思います。焦らず、体調の管理と維持に努めましょう。

## Q106

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👤 家族、友人や周囲のこと

復職後のキャリアが心配です。

## Q106

長期休職したことがキャリアに影響を受けることは、十分に考えられますので、一度自分のキャリアについては、ゆっくり、しっかりと見つめなおすことをお勧めします。自身の夢、価値観を見つめなおし、何のためのキャリアなのか、今後どうしたいのか、を整理してみると良いと思います。

自分一人で考えると難しいかもしれませんので、上司やカウンセラーに相談してみたり、キャリアを考える本などを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。



## Q107

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

会社との復職のやりとりに苦労しています。やりとりがうまくいく方法  
はありますか。支援してくれる機関はありますか。また復職に向けた手  
続きに関するガイドラインのようなものはないのでしょうか。

## A107

復職のやりとりに緊張したり、会社の上司や人事とのコミュニケーションで疲れるこ  
とはよくあります。これも復職にむけたトレーニング(治療)の一環になります。産業医な  
どがいる場合は相談してみることもできます。厚生労働省「心の健康問題により休業し  
た労働者の職場復帰支援の手引き」などの資料もあります。

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/101004-1.html>

障害者職業センターにある休職者向けリワーク支援窓口に相談することもできます。

## Q108

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

復職当日の緊張を和らげる方法がありますか。

## A108

復職初日に緊張するのは当たり前のことです。朝決められた時間に席について、決められた時間  
まで席にすることが、あなたに求められている全てです。帰ったら復職できた自分を褒めてください。

## Q109

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

復職した最初の日、上司や同僚に対してどのように挨拶したり接した  
らよいか分かりません。

## A109

家族などを相手に練習することで多少緊張がやわらぐかもしれません。

こういった場で挨拶をすることになるのか、などが不安であれば、事前に上司に確認  
しておくのもひとつです。上司や同僚に対して、感謝の気持ちがあるならば、そういった  
気持ちを簡潔に伝えるとよいかもしれません。

## Q110

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

復職後に同じ部署へ戻るのがおっくうで、復職にあたり部署変更を  
考えています。上司にどう話を切り出したらいでしょうか。また、元  
の職場もしくは新しい職場(負荷が少なそうな)のどちらを選んだら  
いいですか。

## A110

あなた自身がどうしたいのか、なぜそちらを選ぶのか、を明確にする必要があります。  
元の職場と新しい職場、それぞれに長所短所があり、一概に答えることはできないと思  
います。

留意したい点としては、新しい職場は本当に負荷が少ないのでしょうか、あなたが判  
断している情報は正確であり事実なのでしょうか、と言う観点があります。また新しい職  
場に異動すると、人間関係も仕事も一から始める必要があります、それ自体が負荷でありリ  
スクとなりますので、その点も十分考慮して判断をした方が良いでしょう。

いずれにしても会社や上司に相談する前に、どのような職場環境を希望するのかを主  
治医と相談して、それが治療上効果があるのかを確認してください。

## Q111

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

休職前の職場を辞めて、転職したいと考えています。休職明けでいき  
なり転職するのは難しいですか。

## A111

うつ病での治療中は大きな決断は避けたほうがいいです。判断力が低下している状  
態にあることが多いです。

また、転職には大きなエネルギーが必要です。重大な決断や大きな環境変化は、病状  
の悪化を招く危険性があります。主治医とも相談し、慎重に判断する必要があります。

## Q112



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

**職場から復職は受け入れられないといわれました。**

**どこに相談すればよいでしょうか。**

## A112

まずなにより上司、人事、産業医、主治医とよく話し合ってください。受け入れられない理由を明らかにし、それに対して明確に回答し対応していくこと、熱意と誠意を真摯に伝えていくことが大切です。

退職勧奨のようなケースでは、会社に労働組合があればまずそこに相談してみるのもひとつの方法です。公的な相談窓口などを利用することも可能ですが、いきなり社外の相談窓口に行くことで会社と争うことになれば、円満に解決することがより困難になります。そうならないためにも、休職中にしっかりと回復し、再発防止に努めるとともに、復職に向けてできるだけ準備をしておきましょう。主治医とも相談しながら慎重に進めましょう。

## Q113



病気、治療



仕事、職場のこと



お金、保険などのこと



家族、友人や周囲のこと

**復職時に上司や同僚にどこまで病気のことを話せば良いのでしょうか。**

**再発防止の必要性を理解してもらうにはどうしたらいいのでしょうか。**

## A113

無理に伝える必要も過剰に伝える必要もありませんが、寛解までは治療が続きますので、治療を続けるうえでサポートを必要とする、上司や直接影響のある同僚などには、あなたの事情を理解するのに必要な情報は伝えた方が良いと思います。

病気やサポートのことを伝える際に気を付けたいこととしては、なるべく「客観的事実」をもとに説明すること、「何を期待するか」を具体的に説明すること、自己認識などの主観的な観点は相手に伝わるように表現を工夫すること、などが挙げられます。難しいことではありますが、大切なことですので、家族や主治医、信頼できる友人などに相談して、より通じやすい伝わりやすい表現を模索することをお勧めします。

## 第5章

# 復職後



復職後のこと、再発防止のために

## Q114

**病院が遠隔地にあるため、通院のために仕事に支障が出ます。  
近所の病院に移ることはできますか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A114

必要な治療が遠隔地の医療機関でしか行えないのであれば、そこへの通院はやむを得ないかもしれません。しかし、近所の医療機関でも可能な治療だったり、現在が経過観察の時期だったりするのであれば、主治医と相談のうえ、近所の医療機関に通院することも可能かもしれません。その場合、完全に転院するのか、経過観察は近所の医療機関、治療は遠隔地の病院とのような分業方式でいくのか、状況に応じて考える必要があります。主治医と率直によく相談するのがポイントです。長期的なメリット・デメリットを検討し、ご自分が納得できるかたちにしましょう。

また、メンタルな疾患は、一般的には、出来るだけ環境を変えないほうが良いとされます。一方、状況は個人で異なるため、自分の病状と仕事の環境について、主治医や産業医ともよく相談しながら、判断をすることをお勧めします。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q115

**通常勤務している場合、平日昼間の通院では、どうしても仕事に支障をきたします。週末や夜間に診察を受けられる病院はないでしょうか。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A115

地域によっては、土日や夜間の診療に対応する病院もあります。お住まいの地区にそのような病院があるかどうかは、地域の精神保健福祉センターなどに問い合わせるとよいでしょう。 <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

治療施設を移ることが適切かどうかは、治療の内容や病状によって異なりますので、主治医とよく相談してください。また、検査や経過観察も含めた完全な転院か、特定の

治療だけを依頼する第2の病院を探すのか、状況に応じて考える必要があります。治療と仕事の両立だけでなく、長期的なメリット・デメリットも含めて、主治医と一緒によく検討してください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q116

**仕事に復帰したのですが、体調気分の波によって勤務が辛い状況です。  
せっかく復帰したのでまた休みたくはないのですが……。**

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A116

「仕事に復帰されたばかりでまた休みたくない」「ほかの人に迷惑をかけたくない」という気持ちは大変よくわかります。それだけお仕事のことを大事に思われているのだと思います。しかしながら、多くの場合、仕事は継続的・安定的なパフォーマンスを提供することが求められます。ですから、きついときに頑張りすぎて休んだり、または体調・気分を崩して仕事ができなくなったら、結果的にほかの人に迷惑をかけてしまうかもしれません。また、頑張りすぎて体調を壊してしまった場合、多くの同僚の方は心を痛められると思います。

仕事を継続するに当たっては、正直に体調・気分が悪いことを上司に話して、一時的に仕事の量を軽減してもらうことが可能でしたらお願いすると良いと思います。この際、自分から言いにくい場合は、職場に産業医や産業看護職等がいれば仲介してもらったほうが良い結果を得られるかもしれません。

また、本当に体調・気分が悪い場合は休む選択肢もあっていいと思います。ギリギリまで頑張ることで体調・気分を大きく崩したら、かえって長い期間の休みが必要になる場合も多いからです。このような対応をするときには、周りに少しでも多くの自分を支援してくれる仲間が増えるように、今のうちから皆さんに感謝の言葉をかけ、普段から周囲とコミュニケーションをとっておきましょう。

メンタルな疾患は再発が起きることが多くあります。再発しても、その症状を上手にコントロールすることを覚えるのも重要です。薬は急性期には役に立ちますが、より重要なのは上手にセルフコントロールしていくことです。そのやり方を覚える努力も必要です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q117

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

復職をしたので薬はもう必要ないと思っていて、薬をのみつづけることに抵抗感があるのですが、いつまで治療は続くのでしょうか。

## A117

主治医が復職可能と診断しても、それは「働きながら治療が続けられる状態になった」と言うことであり、主治医が「完全寛解した」と判断するには、経過を長期的視点で見ても判断することでしょう。復職後も薬物治療を継続する方は大勢います。治療について疑問に思うことは主治医に確認し、相談しながら治療を続けましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q118

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

実際に再発して再休職してしまいました。  
今度はどのように治療をすればよいのでしょうか。

## A118

まず、症状を緩和させることが最優先だと思います。主治医と良く相談をして、当面の治療計画を立てましょう。症状が落ち着いてきたらで良いので、なぜ再発をしたのか、再発を予防するには、と言うことを考えてみましょう。その際は、主治医やカウンセラーに相談したり、それまでのモニタリング内容などを基に、過去全ての休職について自分の状態を振り返って分析してみると良いと思います。

## Q119

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

仕事関係の人たちは、まだ「うつイコール気力が足りない/甘え/怠け者/さぼり」等というイメージをもっているようです。そうではないことをうまく伝える方法がありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A119

うつ病に対する人々のイメージを変えるのは大変なことです。特に、身近にうつ病を経験した人がいない人は、いまだに「うつ病イコール気力が足りない/甘え/怠け/さぼり」と思い込んでいることも少なくありません。また、「うつ病=心の風邪」、「一部のメンタル面が弱い人がかかるもの」と思っている人も多いでしょう。しかし、うつ病はしっかりと直す必要がある治せる病気であり、誰でもかかりうる病気です。あなたが働く姿を見ることによって、徐々に、周囲のうつに対するイメージは変化してくるのもしれません。ただ、そういう人の強い思い込みを、あなたのエネルギーを使って変えようとする必要はないのかもしれませんが、あなたの姿を見ていれば、うつになっても充実した暮らしが可能であることに、いずれ気づくことでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q120

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

通院のため有給休暇を申請するとき、理由を聞かれることがあります。  
答えなくてはいけないのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A120

有給休暇は労働者の権利ですから、本来、申請時に理由を伝える必要はありません。ただし、通院への理解や仕事上の配慮を職場から得たいと考える場合は、伝えたいほうがよい場合もあるでしょう。また、上司としてはあなたとのコミュニケーションを大切にしたい、あるいは心配してくれているのかもしれませんが、必ずしも細かく伝える必要はありませんが、大ざっぱでもいいので説明してあげると納得するかも知れません。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q121

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

採用面接時にうつ病の病歴について話さなくてはいけないのでしょうか。病名や病状を伝える場合、工夫したほうがいい点はありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A121

自分から病歴を伝える必要はありません。応募職を遂行できる健康状態で面接に臨んでいるのなら、過去の病歴は採用の可否に関係しないはずです。もし、病歴を伝えることになったとしても、業務上配慮してほしいことに関連して、必要最低限で構いません。また、仕事の遂行能力と無関係なら、雇用側が応募者に過去の病歴を質問することは不適切です。就職活動で人事担当者ももっとも知りたいのは、その応募者が職務をこなす能力があるかどうかです。

ただ、提示されている職務内容に、自分のうつ経験が関係する場合、例えば通院のために休暇取得が多くなりそうな場合や、副作用で職務の一部がこなせそうな場合などは、事前に採用者へ告げておいた方がよいでしょう。雇用側には従業員の安全と健康に配慮する義務があります。もし定期的な通院が必要だったり、職場環境や仕事のやり方について何らかの配慮が必要だったりするのであれば、なぜ、どのような配慮をしてほしいのか、前もって伝えておいたほうが、周囲の理解が得られて結果的に働きやすい環境になる場合もあります。もし配慮してほしいポイントがあるなら、それを伝えるとともに、働き手としてのあなたの能力や長所を最大限アピールしましょう。

また、就職活動は会社と応募者の「お見合い」のようなもので、相性をご縁があります。病歴を明らかにして就職活動がうまくいかなかったとしても、就労者としてのあなたの力を必要とする職場がほかにきっとあります。

特に、うつ病の場合には、健常者と全く同等に働けるという自信があれば話さなくてもよいでしょう(クローズド)が、一般的には、通院の必要や残業がほかの人と同様にはできない等があるので話した方がよいことが多い(オープン)と思われる。例えば、病気がうまく付き合いながら仕事をしていくために工夫している点を示し、その工夫により〇〇〇というパフォーマンスを発揮できる、と説明することも考えられます。あるいは、どのような点については配慮が必要で、どのような点は通常の業務ができるのかを説明することも考えられます。主治医や産業医とも相談してみましょう。」自分に再発するほどの負荷がかからず、かつ採用側の立場にも立って考えてみましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q122

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

面接時にうつ病の治療歴を隠して採用された場合、あとで何か問題になることはありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A122

ないとは断言できません。問題になるかどうかは、隠したことを「就労に影響する重大な事実を偽った」と会社側が判断するかどうかによります。たとえば、急激に身体が動かなくなるような病状がある場合、事務職としてはほぼ問題なく勤務できるくらいでしょうが、公共交通機関の運転手としては不適切とみなされるでしょう。「就労に影響する重大な事実を偽って入社した」と会社に判断されれば、最悪の場合、懲戒処分となる場合もあります。うつに限らないことですが、ここでも重要なのは、仕事を安全かつ確実にこなす能力があるかどうかです。

また、うつ病の服薬をしている場合、『運転免許試験受験希望者の適性相談』の対象としている地域も有りますので、職種によっては確認が必要と考えられます。

(例：<http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mes83016.htm>)

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q123

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

採用面接で病歴を公表したら、不採用になりました。

法的に問題ではないのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A123

不採用の理由が病歴なのかどうかははっきりしないので、直ちに法律的問題があるとは言いきれません。職務上、病名を告げたほうが良い場合、会社側に病名を伝えてご自分の状況をきちんと説明することは、適切な配慮を得るためのコミュニケーションとしてとても重要かつ有効です。ただし、採用時にもっとも重視されるのは、あなたの職務遂行能力です。状況を説明するとともに、働き手としてのあなたの能力や長所を最大限アピールしましょう。障害者枠で面接を受ける場合には、障害者手帳を提示したうえで、現在の症状をきちんと説明することが必要になります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q124

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

興味がある求人を見つけました。

でも、通院治療や再発のリスクもあり、働けるかどうか自信がありません。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A124

興味があり、ご自分ができると思える仕事なら、応募してみたらどうでしょう。何らかの配慮が必要な場合は、それを伝えるとともに、その仕事の担い手としてのご自分の能力をよくアピールしてください。働けるかどうかは、採用担当者が判断する話です。通院治療や再発のリスクについては、職務内容や就労条件の折り合いについて心配な部分があったら、医療スタッフに相談するとよいでしょう。会社側がもっとも知りたいのは、働き手としてのあなたの能力です。何ができるかを問い合わせる行動だけでも始める価値があるでしょう。

また、患者会などで同様の症状を持ちながら就労している方に会えたら、その体験談も参考になります。もちろん、仕事ができるかどうかの判断には慎重さも求められます。例えば運転技術のように仕事の安全面に影響する症状がある場合は、仕事を選び直したほうがよいかもしれません。

さらに、就職活動には相性とご縁がありますから、病気の有無にかかわらず、誰にとっても楽なことではありませんし、採用されなかった場合、その理由は症状以外のところにある可能性も考えられます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q125

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

職場では病気を公表していません。健康診断の時、「既往歴」の個所に病歴を記入する必要がありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A125

会社側には労働者の安全と健康に配慮する義務があります。健康診断時に既往歴を問うのは、その労働者が担当業務を安全に遂行できる状態にあるかどうか、会社側が確

認するためです。もし病歴が仕事にまったく影響しないと確信が持てるのであれば、既往歴欄に記入する必要はないかもしれません。

しかし、既往歴欄はまた、会社とコミュニケーションをとる一つ的手段として使うこともできます。病気を社内で公表することによって生じる不利益は、多くの場合、お互いの理解不足から生じます。自分の状況を会社に理解してもらうための伝達力が求められますが、病状や治療スケジュールに関する正確な情報に基づき、十分コミュニケーションをとることで、労働者は会社から適切な配慮を得ることが可能です。

一方で、会社側には、うつ病という病名の響きに惑わされない冷静な対応が求められます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q126

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

職場で病名を公表していません。体調が悪くても周囲に相談しづらいのですが、正直に話したほうがいいのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A126

長期的には、職場関係者に病気の状況を正確に伝え、適切な配慮を得ることが望ましいと思われれます。しかし現実には、病気を公表することで生じる不利益を心配して、職場の誰にも知らせていない方も少なくありません。しかし、一人でも職場の中に理解者がいると、気持ちがとても楽になります。信頼できる同僚や上司はいないでしょうか？病名を公表しないメリットとデメリットを、もう一度考えてみてください。

どうしても公表できない場合、体調が悪いときには、うつ病という言葉を使わず実際に起きている症状そのもの（頭痛、吐き気など）を使って説明してもよいかもしれません。

うつ病の患者には、コミュニケーションが苦手という方もいます。まずは、一人でもよいので信頼できる人から相談してみたいかがでしょうか？上司にだけは相談しておく、という方法も有ります。一方で、相談したいのであれば伝えるべきだし、相談する必要がないのなら伝える必要はない、という考えも有ります。自分の症状に合わせて、主治医とも相談しては如何でしょうか？

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q127

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

職場復帰当初は、上司や同僚もいろいろ配慮してくれましたが、復帰してしばらく経つと元に戻ってしまいました。配慮を続けてもらうにはどうしたらよいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A127

周囲がつい配慮を忘れてしまうほど、あなたの働き方が元に戻っているということかもしれません。それでも、様々なメンタルな不調など、外見からはわかりにくい症状が続くこともあります。もし配慮を続けてほしいと思うのであれば、遠慮せずにその旨を周囲に伝え続けることです。メンタルな疾患は周囲から理解を得ることが難しいため、自ら上司や隣の同僚などに状況を説明し、再発のリスクなどをわかってもらうように心掛けましょう。どうしても必要な配慮があり、職場の理解が得られない場合には産業医などを通して上司への指示を出してもらうことも考えられます。一方で、最終的には配慮がなくなることを前提に、自らのセルフコントロールができるように努めることも重要です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q128

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

上司が不在がちで、病気や仕事について、なかなか話す機会がありません。どのように相談したらいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A128

上司が不在がちの場合、口頭ではなく、メールや文書などで相談するという方法もあります。また、さらに上の上司に相談し、当該上司には報告だけしておくという手もあるでしょう。また、上司に時間をとってもらうには要件と説明に必要な時間を伝えてください。時間が決まっていると意外に時間を空けてくれます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q129

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

治療で仕事に遅刻したら上司に叱責されました。理解を得る方法はありませんか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A129

理由が治療であれ、仕事に遅刻したら上司には叱責されるかもしれません。緊急の場合を除いて治療は事前に予定されていますから、職場関係者の理解を得るためにも、ある程度長期的な治療スケジュールや、通院日の時間スケジュールを共有しておくことも大事です。病院の都合で治療や検査が長引くこともありますから、治療中の仕事のスケジュールに余裕をもたせて計画しましょう。

メンタル疾患系の病院の待ち時間・診察・支払は、時間が読めないことも多くあります。予め、「治療に行くこと」「遅れる可能性がある」ということを上司に伝えておくこと、実際に遅れてしまった場合には、上司あるいは同僚に出勤からでも電話一本・メール一本でも入れておくと上司の対応も変わるでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q130

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

仕事上のつきあい(飲み会など)をうまくことわるにはどうすればいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A130

これは病気に限った話ではありませんが、体調が悪く、気も進まないときに無理をする必要はありません。普段から、「体調管理のため、まだ夜は出歩けない」と周囲に伝えておくのも一案です。体力が回復してから、負担にならない範囲でつきあってもよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」



## Q131

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

治療のため、同僚に仕事をかなり肩代わりしてもらっています。迷惑をかけることが心苦しいのですが……。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A131

同じ部署の同僚は、あなたの仕事を助けてくれる心強いサポーターです。まずは、仕事をカバーしてくれている同僚に、「ありがとう」「とても助かる」と感謝の気持ちを言葉で伝えましょう。メールなどでもよいでしょう。治療のために仕事量を配慮してもらっているなら、今あなたに与えられた仕事をできるだけ確実にこなせばよいと思います。同僚との関係は、「持ちつ持たれつ」です。ご自分の体調が回復したときに、今度は仕事でしっかり恩返しをしましょう。まずは自分の治療をしっかりとやり、回復して復帰することが最終的には同僚の為にもなります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q132

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

職場の中で、メンタルな不調が起きた時に、心身をリラックスさせるような場所がありません。休憩時間も、もっと長くとりたいと思います。会社と、どのように交渉したらよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A132

どうして休憩が必要なのかをしっかりと説明しましょう。一方的な主張ではなく、相談という形で、お互いにメリットが生まれるように話をするとよいかもしれません。休憩時間の延長を依頼するなら、同時に、延長時間分を早朝勤務や残業で対応する提案をしたり、勤務時間の短縮に応じた減給を受け入れると申し出たりするなどの工夫です。また、職場内で休息をとれる場所が確保できれば、仕事が効率的になることを説明しましょう。

職場でも、産業医や組合や衛生委員会等を通して、お願いする方法もあるでしょう。あるいは時短勤務/時間休を認めている会社もありますので上手に活用しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q133

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

体調が悪く、産業医から「残業禁止」の指示が出ているのに、上司が無視します。誰に相談したらよいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A133

この場合の産業医の「残業禁止」の指示は、労働安全衛生法に基づく勧告権限の行使と考えられ、事業者は正当な理由がない限り、それを尊重しなければなりません。この上司は、産業医からの「残業禁止」の意見に対する意味を十分に理解していないのかもしれない。まずは人事労務担当者に相談してください。可能であれば直接産業医、労働組合に相談してもよいでしょう。尚、その際に、記録や証拠を取っておくと客観的事実の裏付けとして役に立ちます。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q134

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

私は派遣労働者ですが、派遣先の産業保健スタッフ(産業医・産業看護職)に自分の体調や働き方を相談できるでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A134

産業保健スタッフ(産業医や産業看護職)が対応するのは、その会社と労働契約を結んでいる従業員です。したがって、派遣労働者の方の場合、派遣先のスタッフに相談はできません。ただし派遣元に産業保健スタッフ(産業医や産業看護職)がいるなら、そちらに相談することができます。また、派遣契約の中に「派遣労働者に派遣先の診療所などを利用させる」旨の定めがある場合もありますので、一度相談してみてもよいでしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q135

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

職場関係者に病気の症状を説明するのですが、なかなか理解してもらえないようです。うまく伝えるヒントはありませんか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A135

まずは、あなたが主治医から受けた説明を思いおこしてみましょう。その説明をご自分の言葉に置きかえていくと相手にはわかりやすいかもしれません。自分や家族が病気になれば気になって勉強しますから、難しい医学用語も理解できるようになります。しかし、職場関係者はその病気や医学用語に慣れていませんから、かみくだいて説明をする必要があります。厚生労働省の「みんなのメンタルヘルス」等、信頼できるホームページで病気の症状を検索して、それを印刷して渡すのも一つの手です。説明を準備しているときに、あなたご自身が理解不足のところが見つかったら、遠慮せずに主治医や看護師に質問してください。

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q136

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

体調気分に波があります。具合が悪いときには仕事への意欲を維持できず、仕事の質も低下してしまいます。ここを克服するにはどうしたらいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A136

調子が悪いときには無理をしないことです。周囲の方にも体調・気分の変動をわかってもらうように、日頃からコミュニケーションを大切にしておきましょう。体調・気分は徐々に落ち着いてくるとはいえ、波があるのは辛いものです。まずはメリハリを意識するようにして、調子が良いときに悪いときをカバーするような姿勢でいたらどうでしょう。またこの気分の波は主治医に相談してください。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q137

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

治療のため外見がかなり変化しました。職場の人間関係にも影響が出ているのですが、改善するにはどうしたらいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A137

外見が変わったとき、残念ながら距離ができてしまう人もいれば、今までどおりのつきあいを続けられる人もいます。無理に人間関係を元に戻そうと試みても、なかなか難しいこともあります。周囲の人々にも、あなたの変化を受け入れるための時間が必要です。時間がたつにつれ、徐々に関係が戻っていくかもしれません。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q138

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつ病のために、味覚異常になりました。調理の仕事なのですが、どうすればよいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A138

味を感じることが出来なくなるのはうつ病の典型的な症状の1つです。うつ病の症状が治れば、味覚も治る可能性があります。

まず主治医に、味覚障害が改善する可能性について確認してください。もし改善が見込めるのなら、障害の程度にもよりますが、一時的に同僚に味のチェックを頼むなどして仕事が続けられそうか、職場に相談するのも一案です。

残念ながら調理の仕事が続けることが難しい場合、飲食業でのサービス担当など、それまでの経験をいかして職種を変更するという選択肢もあります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q139

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

たとえ体調不良でも、キャリアを維持するためには休むわけにはいかず、無理を重ねています。休んでもキャリアを維持できる方法がありますか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A139

まず主治医と、体調不良が今後どのくらいで改善するか、またどのような働き方が理想的かをご確認ください。

一定の期間を経て、元の仕事量がこなせる体力にもどるなら、一時的に仕事量を軽減した上で、元の職位に戻るよう、会社と交渉することが可能かもしれません。

もし長期にわたって体調が安定しない場合は、会社の求める職位を全うできないために、キャリアの維持が難しくなる場合もあります。その場合は、自分の体調にあったキャリアの再構築を考える時期ととらえてみてはいかがでしょうか。

今まで築き上げたキャリアを手放す不安があるかもしれませんが、ご家族や上司、そして人事部をまじえてご自身の希望と体調を相談することで、健康を取り戻すのにふさわしい働き方が見つかるかもしれません。体力が安定した際に、今までの経験と能力をいかして、同じ職場内で新しいチャレンジをしたり、あるいは転職という形でキャリアの再構築を行う可能性もあるのです。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q140

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

復職後に異動を申し出ましたが、聞き入れてもらえませんでした。どうすれば聞き入れてもらえるようになるのでしょうか？

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A140

体調不良で仕事を軽減させたい場合、減給や職位の変更なども考慮して申し出れば、検討してもらえる可能性があります。しかし、会社側に適した職務がなければ、あるいは異勤配置にコストがかかりすぎる場合は、交渉が難しくなります。主治医と現在の体調を確認し、その情報をもとに人事部や産業医をまじえて理想的な働き方を相談してくだ

さい。(主治医に今後の見込みを確認し、その情報をもとに人事部や産業医に相談することはできません。しかし、会社側にあなたの体調に適した職務がなかったり、あるいは異勤配置にコストがかかったりする場合は、交渉が難しくなるかもしれません。何らかの配慮をしてもらうことで現在の仕事を続けられるかどうか、話し合うことが重要です。)

また、メンタル疾患の直接的な原因が職場にあるという場合、今の職場にいること/戻ることが医療的にも不適である、等といったことが説明できれば、聞き入れてもらえるかもしれません。ロジカルに説明を試みてはいかがでしょうか？

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q141

病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

責任ある仕事から外され、今の仕事にはどうしてもやりがいを感じられません。気持ちを切り替えるためのヒントはないでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A141

今までの業務を振り返れば、いつもやりがいのある仕事ばかりでしたか？自分の可能性や夢を、少し長期的な視点で考えてみてはいかがでしょうか。仕事を続けていること、また、さらにやりがいのある仕事がしたいという意欲を持ち続けているのは素晴らしいことです。現在は健康面を優先して目の前の仕事しっかりこなし、徐々に体調が安定してきたら、新たなチャレンジを考えてよいかもしれません。そのときには、体調について主治医から詳しい情報を得たうえで、会社側とよく話し合しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q142

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

体力と気力がだいぶ戻ってきました。今の仕事内容は軽過ぎて不満なのですが、会社に交渉する余地はあるのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A142

会社に相談する余地はあると思われます。その際、病状に関する主治医の客観的な見解があれば、会社との交渉場面で説得力を持ちます。また、今の仕事で成果をあげた上で、ご自分の今後の仕事についてレポートなどを用意して具体的に提案するのも一案でしょう。

体調や勤務実績を主治医と相談した上で、上司に相談したほうがいいかもしれません。どちらにしても上司判断を受け入れることが大切でしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q143

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

復職後、成果をあげましたが、休職していたことを理由に昇格や昇給を見送られました。納得できないのですが、交渉できますか。今後、昇進のチャンスはないのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q143

昇格や昇給\*の制度や判断は会社により異なりますが、不服申立制度等がある場合、ご自身が納得できない場合は交渉してみるとよいでしょう。一般的に、昇給は仕事の成果と勤務姿勢から評価されますから、評定期間中全て休職していれば、昇格や昇給は見送られることが多いと思われます。評定期間中のある期間休職しても十分成果が出ているとあなたが考えるのであれば、上司や担当者に相談する時間を作ってもらいましょう。上司と評価の観点が異なる場合もありえます。

また、今回はチャンスを逃しても、今後の仕事や勤務姿勢が評価される可能性はあります。もし今後も、十分な成果や実力を発揮しても認められない場合は、別の部署への異動希望を出したりしてもよいかもしれません。

\*昇格、昇給などの用語はその会社の人事賃金制度で用いる表現によります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q144

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

職場としては、再発再休職防止に向けて、どのような取り組み、ヘルプ、サポートが必要でしょうか。

## A144

まず本人と良く会話し、治療の経過や現在の状態、症状を確認のうえで、本人が職場に希望すること、職場として出来ることを互いに話し合い、対応を決めると良いでしょう。

また一見、元気になったように見えても、好不調の波が続き不安定なことがあります。寛解と主治医の診断を受けるまでは、すぐに業務を戻していくのではなく、定期的に面談を実施するなど、状態を確認しつつ、職場に希望すること、職場として出来ること、業務の内容や質と量について合意していくと良いと思います。

こうした取り組みについての情報は、厚生労働省のホームページが参考になると思います。

厚生労働省「こころの耳働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト ～心の健康確保と自殺や過労死などの予防～」(キーワード「職場復帰の心得」から探す) <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

## Q145

🔍 病気、治療 🏢 仕事、職場のこと 🏠 お金、保険などのこと 👨‍👩‍👧‍👦 家族、友人や周囲のこと

休職して同僚は迷惑をかけたと思いますが、復職したら何かしたほうがいいと思いますがどうしたらよいでしょうか。

## A145

感謝の気持ちを忘れず、まずはしっかりと寛解まで治療を続けましょう。毎日元気に出勤し、安定して継続的に仕事ができるようになることが、まず何よりの恩返しになるでしょう。もちろん、感謝の気持ちを伝えることは良いことだと思います。

## Q146

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

復職しましたが、また再休職するのではないかと不安です。どういう点に気を付ければよいでしょうか。

## A146

まず病気についての正しい知識を身につけましょう。その上で休職したときの自分の状態や症状を、気分、体調、行動などの観点でよく見つめ直してみましょう。その時々自分の状態が見えてきて、調子が崩れないよう自分をコントロールすることで、状態の悪化を未然に防ぐことができるようになります。療養中の体調変化や行動傾向をモニターしながら取り組むと良いでしょう。この際、休職した時の状況(気分、体調)を振り返り、どのような状況になると体調が悪くなるのか、どのような症状が現れたかを事前に確認しておく、復職後に参考になると思います。

復職後も自分の状態をモニターし、早めにケアすることで自己管理を心がけましょう。復職は「働きながら治療が続けられる状態になった」と言うことであり、決して「寛解した」わけではありません。復職後すぐに以前のように働こうと考えるよりも先に、引き続き主治医と相談しながら治療に注力しましょう。それでも状態が悪化したり、寛解後に再発した場合は、再休職するか否かを主治医と相談してみましょう。

過去、うつで休職したことのある方の意見として、以下のようなアドバイスがありました。参考にしてみると良いかもしれません。

- 仕事ができなくても、毎日元気に出社しよう。周囲は安心します。
- 変に気張って頑張ったり、気を遣ったりしすぎないこと。体調が悪い時は素直に相談しよう。
- 周囲の理解と協力は不可欠。でもお互い様の精神で。いつも感謝の心を忘れなければ大丈夫。自分が寛解できたら、その時は自分から困っている人に手を差し伸べましょう。
- 休職中に再発予防の方法を身につけておこう。そのために自分のことをもっと良くしろ。
- 周囲の理解を得ること、自分自身の状態を把握し、自己管理を怠らない。
- 人生の中で同じことは発生しません。似た状況が発生するだけです。病気になった経緯、症状等を振り返り、次に同様の状態に陥ったときに自分がどのように行動すれば良いか、記録に残しておくことで再発の防止につながります。
- 風邪と同じで再発するかもしれないし、再発しないかもしれません。確かな結論の出ない問いに悩みとらわれず、これからをどう過ごすかに心を傾けるほうが良いでしょう。不安なのは誰でも同じ。気分・体調などをよくモニターしながら、調子がさがってくるようならば休むという気持ちで過ごしましょう。
- 生活リズムを整え崩さないこと、勝手に服薬を中止しないこと、病気のシグナルを見落とさないように自己管理を続けること。それでも再発した場合は、再休職するか否かを主治医と相談してみましょう。

## Q147

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

部下が復職したのですが、どう接すればよいのでしょうか。また仕事量などはどのように調整すればよいのでしょうか。

## A147

当人も不安だと思いますので、受け入れつつ、あまり気を使わずに心掛けてあげてください。復職しても、治療が終わるまでは症状には波があり、調子が良かったり悪くなったりしながら全体としては少しずつ良くなっていくのが一般的です。当人にも周囲にも焦る気持ちがあるとは思いますが、しばらく調子良くしているとある日突然具合が悪くなっている、と言うこともあり得ますので、「寛解」までは長い目で見ると良いと思います。

仕事のこと、勤務時間のことなど、どのようにしたら良いか、については、当人と定期的に面談して話しあうと良いと思いますが、量を増やしたり負荷を上げる際には、前述の「調子の波」を頭の片隅に置いておくと、何か起こってもあわてずに済むと思います。

場合によっては、産業医面談に同席して、本人の状態を確認したり、産業医からのアドバイスを受けるとういでしょう。

## Q148

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

仕事量を減らすためには上司へどのような交渉をすればよいのでしょうか。

## A148

仕事量を「何のために」「どのように(期限、内容、件数など)」減らすことが希望なのかをまず自分の中で明確にし、それを基に説明し交渉しましょう。書面にしておくことより説明がしやすくなります。一方的に希望を伝えるだけでなく、上司側の思いや期待を確認することも大切だと思います。

なお勤務時間の制限が必要であれば、産業医や人事に相談し、就業制限をかけてもらうなどの方法があります。

## Q149

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

正社員から契約社員になり、雇用保険に入れなくなりました。どうしたらいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A149

契約社員であっても、1週間20時間以上働いているのであれば原則として雇用保険に加入する必要があります(会社は雇用保険に加入させる義務があります)。加入手続きをしてもらえない場合は近くのハローワークか都道府県労働局の総合労働相談コーナーへ相談しましょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるのでご紹介します)

## Q150

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

通院で有給休暇を使いきったため、通院時は欠勤扱いになって減給対象となります。これは仕方がないのでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A150

有給休暇を消化し、さらに欠勤した場合は「ノーワーク、ノーペイ(労働しなければ賃金なし)」の原則で給料が減額される場合が少なくありません。会社によっては、欠勤分の補てんを目的とした給付制度を持つところもありますので、会社の就業規則を確認するとともに、担当者に相談してみるとよいでしょう。

また、会社の勤務制度としてフレックスタイム勤務制度がある会社であれば、その制度を利用して労働時間の調整をすることができます。フレックスタイム制度とは、ひとりひとりの1ヶ月の労働時間を一定にしながら始業および終業時間は各自の自由裁量にゆだねられる制度です。必ず全員が就業しなければならない時間帯(例：午前11時～午後3時)として「コアタイム」が設定されているのが一般的で、コアタイム以外の時間で、一日の労働時間を満たせば、自由に出・退勤できます。

例えば、週3日、早めの出・退勤にし、就業前後に通院時間を確保したり、朝の通勤ラッシュを避けるために時間をずらし遅めの出勤にしたりするなど、各自の状況にあわせて勤務時間帯の調整ができる点が大変便利です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q151

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

傷病手当金の受給期間中に時短勤務することは可能でしょうか？

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A151

受給期間中に時短勤務で就労した場合、時短勤務で支給された金額が傷病手当金の額を超えていなければ、その差額が支給される場合があります。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## Q152

病気、治療 仕事、職場のこと お金、保険などのこと 家族、友人や周囲のこと

治療後に障害が残りました。障害者手帳が交付されることはありますか。また、障害年金を受給することができるでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## A152

主治医、もしくは通院している病院のソーシャルワーカーに相談すれば、精神障害者として認定されるか、また障害年金の受給の可否について、ある程度判断できます。そのうえで、申請することになれば、専門医の診断などが必要になります。手続きについては、病院の医療ソーシャルワーカーや各自自治体の障害者福祉担当部署に問い合わせてみましょう。

障害年金は障害の程度によって支給の有無や支給額が異なる場合があります。医療ソーシャルワーカーや社会保険労務士、あるいは年金事務所が相談にのってくれます。

(精神障害者の認定について) [http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/3\\_06notebook.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/3_06notebook.html)

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成(これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します)

## Q153

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

うつと診断される前に生命保険に入っていなかったため、将来が不安です。今からでも契約できる生命保険はあるでしょうか。

典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## A153

精神病の既往症でも引受可となるケースもあるので、探してみると良いでしょう。

なお、申告時に既往症で事実と違うこと（例えばうつ病の既往歴がないなど）を書き、それが生命保険会社にわかると、生命保険は支払われない可能性もあり、それまでに支払った保険料も戻ってきません。正しい申告をすることが大事です。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

## Q154

 病気、治療  仕事、職場のこと  お金、保険などのこと  家族、友人や周囲のこと

仕事で疲れているうえに体調気分の波メンタルの波（気分の波）もあり、家事が負担です。家族にもっと家事を助けてもらいたいのですが、どうしたらいいでしょうか。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」

## A154

まずは仕事の疲れや副作用のつらさをご家族に伝え、治療前と同じようには家事ができないことをわかってもらいましょう。分担できる家事を割り振るのもよいでしょう。食事、掃除、洗濯、育児など、負担になる家事はそれぞれのご家庭によります。今、あなたが抱えている家事をリスト化してご家族に見せるのも一案です。病気をきっかけにして、家事分担が進むご家庭は少なくありません。

ご家族と一緒に主治医の診察を受けてもらい、主治医からも伝えてもらったり理解してもらえるように努めることも効果的でしょう。

出典：国立がん研究センターがん対策情報センター「がんと仕事のQ&A第2版」を加工して作成（これはがんの場合の冊子ですが、うつ病にも通じるので加工してご紹介します）

うつと仕事のQ&A

編集・発行 うつ病リワーク研究会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-16-16 メディカルケア虎ノ門内

印刷・製本 株式会社エヌエヌリレーションズ

2015年12月 第1版1刷 発行

