

メンタルヘルス不調による休職・復職プロセスの検討
——休職経験者のナラティブに着目して——

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
細野 衣里

従来のメンタルヘルス不調対策や休職・復職支援は、労働者本人にどのように受け取られているかに関心を払ってこなかった。そこで、本研究ではメンタルヘルス不調による休職経験者にインタビューを行い、休職経験者の視点から休職・復職のプロセスを捉え描くこと、また個人にとっての休職の意味を探ることを目的とした。インタビューは、メンタルヘルス不調による休職及び復職を経験し、インタビュー時点で就労を継続している2名に行った。結果の分析においてはナラティブ(narrative)の観点を手掛かりに、語りの内容と語られ方を記述し、検討を加えた。

その結果、①休職経験者本人にとって、休職に至るまでの経緯が最も重要であること、②身体的な不調は症状として語られたのではなく、医療機関の受診のきっかけとして語られたこと、③休職期間の充実感が復職後の経過に関わること、④休職を経て「ケアする自己」が生まれたことの4点が明らかになった。

ここから、休職者の支援においては休職前に本人が何に困っていたかを明らかにし、職場改善を図る必要性や、上司が部下の健康状態を日頃から監督したり、労働者が安心して休職できる体制を整える必要性が示された。治療や支援の文脈では「患者」や「被支援者」として扱われる休職者の主体性に光を当て、特に「ケアする自己」に着目し、労働者本人の視点を取り入れる点で、本研究は今後の休職・復職支援のみならず、職場のメンタルヘルス対策に寄与する。