

うつ病で休職したらどうなるの？

今回のテーマは「うつ病の休職と復職」です。下にステップごとに分けて書いてみました！休職になったとき、どんな期間を過ごすのかイメージしていただければと思います。

ステップ① 医師にうつ病と診断される

まずは診察の中でお話を伺い、診断がされます。その後、医師との相談の上、「休職」となります。必要であれば「休職診断書」を発行することができます。



ステップ② 療養期間を過ごす

「うつ病」と診断されたらまずは「療養」します。しっかりと休みを取り、治療に専念しましょう。ステップ②では、**服薬**、**睡眠**、**定期的な通院**の3点がとても大切です。



ステップ③ 復職の準備にはいる

だんだんと回復してもすぐに復職とするのは難しいでしょう。まずは準備が必要です。ステップ③では、**休養中に落ちた体力の回復**や、**バラバラになった生活リズムを整える**ことが重要なポイントになります。一定の時間、外で働くのは案外体力が必要です。



ステップ④ 少しずつ復職をする

医師や産業医の意見を取り入れ、短い時間からの勤務を始めたり、残業なしの勤務を始めたりすることもあります。**自分の調子を確認しながら**復職に向かうことができると良いでしょう。



ステップ⑤ 再発予防を心掛ける

うつ病は再発率がとても高い病気です。ご自身の**体調の変化や疲れに耳を傾けながら**生活していきましょう。体調が悪いときには早めの受診が大切です。

【当院でご活用いただけるプログラムの紹介】

ステップ③④の休職中の方、または転職活動中の方にオススメ
行動活性化プログラム：毎週月曜：10：00～12：00

「復職の準備をしようにもやり方が分からない」、「一緒に準備をできる仲間が欲しい」という方にピッタリのグループプログラムです。生活リズムの整え方や睡眠の勉強、ストレスとの付き合い方を一緒に学んでいきます。

ステップ④⑤に当てはまる方にオススメ
認知行動療法プログラム：第2・4週土曜：9：00～11：00

ストレスとの上手な付き合い方をより実践的に学んでいきます。ストレス場面を整理して客観的に観察する方法や、考え方のクセに気づくための方法を一緒に学ぶグループプログラムです。

プログラムご希望の方はお気軽にスタッフまでお声がけください。