福岡・親仁会の例です

**職場復帰をされる皆さまへ**

**「こころの相談室」からのメッセージ**

****

**民医連の健康職場の５つの視点**

**♡個人にとって適度な質的量的負荷となっていますか？**

**♡職員の安全・安心が保たれていますか？**

**♡技術的に研修の保障がされていますか？**

**♡使命が明確で評価されていますか？**

**♡ライン内・職場管・職種間で少数意見が保障されコミュニケーションが向上して**

**いますか？**



**受付日**

**申し込み先アドレス**

**窓口責任者**

**「職場復帰をされるみなさまへ」**

「こころの相談室」からいくつかのメッセージがあります。みなさまの復帰の手助けになるならば幸いです。

**〇　じっくり進む気持ちが大切です**

　これから徐々に心と体を慣らしながら復帰を目指していくことになります。その過程で、中々うまくいかず、焦りや苛立ち、落ち込みなどで調子を崩すこともあるかもしれません。「ぼちぼち行きましょう。」とよく耳にしますが、ゆっくり前進という意味だけではなく、休憩、一歩二歩後退、寄り道、リスタートなども含めての「ぼちぼち」だと思っています。頑張りすぎず、じっくり時間をかけるつもりで、いろんなことを確認しながら、一歩一歩まいりましょう。

**〇　職場（リハビリ職場）への入り方、過ごし方**

　勤務（復職リハビリ）の週当たりの日数、時間、業務内容については、職場の役職者とご相談のうえ、段階を経て徐々に以前のペースを目指しましょう。私たちは一緒に計画を立てたり、職場とのやり取りのお手伝いができますので、どうぞお気軽にお声掛けください。

職場では、ぜひ**「6割の力」**を意識してください。職場に入ると一生懸命になるので、自分の「無理」に気が付きにくい場合があります。こまめな休憩を定期的に入れましょう。休憩の取り方についても、予め上司の方や復職リハビリ先の方とご相談されてください。休憩に併せて心身の状態を確認しましょう。朝と休憩中には**「体調」「情緒」をスキャンして、呼吸を整えましょう**。

例）「体調」：体の重さや疲れ、呼吸はどうか、肩に力が入っていないか、頭痛腹痛などはないか、など。

 「情緒」：今どんな気持ちか。気になっていることはないか。

* 動悸息切れを含む体調不良、過度な不安や恐怖、緊張、焦りがある場合は、無理をせず、職場に伝えましょう。つらい状況が続くならば、私たちにもお知らせください。一緒に、じっくり復帰を目指しましょう。主治医がおられる方は、必ず主治医にも相談されてください。

**〇　家での過ごし方**

ブランク後の再適応には多くのエネルギーを使います。出勤や退勤時、事故などには十分に気を付けてください。勤務やリハビリが終わると、心も体もお疲れになると思います。帰宅後、眠気が強いときは無理せず睡眠をとって休んでください。ただ、寝すぎてしまうとリズムが狂いますので、30分～1時間後にアラームをかけて休みましょう。気晴らしやストレス解消も大切ですが、**休養を優先しましょう。**一日の動きを過度に振り返ることなく、明日に備えてゆっくり休まれてください。もし振り返るならば、△や×を探すよりも、**〇や◎を探して確認していきます。**

朝、出勤が難しそうなら、**長い葛藤をせず**、職場に連絡し相談をしてください。

　ご家族など信頼できる方に、状況、想いや考えを話しましょう。遠慮が出がちですが、しっかり感謝を伝えれば聴き手の方も喜ばれます。心身の調子、睡眠や食事、お酒やたばこなどの嗜好品、行動や言動に著しい乱れが出た場合、適切なケアが必要な場合もありますので、お早めにご連絡ください。

**様々な経緯がおありの中、復帰へ向けてスタートを切られた勇気と覚悟に、心より敬服いたします。**

**不安なお気持ちがおありかと思いますが、多くの方が復帰をされ、元気にお仕事をされています。大丈夫です(^^)**

**私たちも、お手伝いをさせていただきます。どうぞ、お気軽にご連絡ください。**

**「こころの相談室」**

**臨床心理士　〇〇〇〇〇**