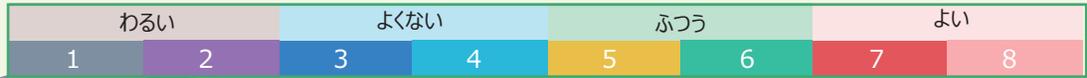




# あけぼの建設 “げんき通信”



## 職場復帰を成功させる方法

### 「うつ病、休職3ヶ月」という診断、どうすれば？

#### 心の健康がわるくなると

健康と言えば、体の健康不調は、わかりやすいですね。数値や場所がわかるから。

例えば、熱が38度ある、血圧が160、血が出ている、ここが痛いなど。

だから、会社を休む、病院に行く、という見きわめがしやすいです。

でも、心の健康がわるくなると、どうなるか、ご存知ですか？

一言でいえば、それまでできていた生活ができなくなります。表現がしづら症状が、あちこちに出ます。

#### 例えば、

体：眠れない、食べれない、痛む、つかれる、力がはいらぬ

心：やる気がしない、気分がしづむそわそわする、考えられない、死にたいと思う、自分を責める

これらの症状が、2週間以上ほぼ毎日続いているような状態。つらいです。気持ちの問題ではありません。

#### なぜ心の病になるのか？

出来事、環境、気質、性格、遺伝などが、複雑にからみあって、心や脳の働きに支障をきたしてしまう、と言われています。

#### 心の病かな？

このままではまずい、と思ったら。

不調が2週間以上続くようであれば、医学的には、病院への受診が推奨されています。

まずは、かかりつけ医に相談する方法もありますし、あるいは心療内科や精神科で、相談もできます。

大事なことは、放置しないことです。受診≠病気≠要治療≠服薬、と思いがちなことです。

病院への受診 = 医師に相談するという感覚で受診もできます。

毎月7日は、元氣チェック  
定期的に  
こころの健康状態を  
チェックしましょう！

わかる！はかれる！見つけられる！  
メンタル・チェックシステム

『マイ元氣』



<https://mygenki.net>

### こころの健康状態

8つの元氣レベル		調子	
8元氣	スッキリ元氣	(^o^)/	すっきり (快調)
7元氣	わくわく元氣	(≧▽≦)	すごくいい (好調)
6元氣	いつもの元氣	(^-^)	いいよ (順調)
5元氣	そこそこ元氣	(^-;) ;	そこそこ (不快)
4元氣	がんばれ元氣	(^-^-)	いまいち (不満)
3元氣	なんとか元氣	(-_-;)	よくない (不調)
2元氣	ミ二元氣	(>_<)	わるい (絶不調)
1元氣	ノ一元氣	(ノ、)	くるしい (要休養)

#### 療養が必要な時 (= 1元氣の時)

受診の結果、もし治療が必要な場合は、現在の生活を続けながらの治療か、仕事を休む治療 (=療養) かになります。

#### 環境を管理をして

会社を休んで治療が必要な場合は、療養環境を整えることが回復のポイントです。

- ①定期的に通院する
- ②自己判断で治療方針を決めない
- ③家族・会社とも状況を共有する

#### 職場復帰を成功させよう！

心の病は、軽く考えてはいけません。例えるなら、心の複雑骨折です。静養するだけで治るものではなく、時が来たらリハビリなど社会・職場復帰の準備が必要です。

いまの元氣レベルが「8段階」でわかります！

スマホがあれば「2分」で元氣レベルがはかれます！

各レベルの解決策の「ヒント」を見つけられます！

自分と、「他人」の元氣もわかるようになります！

「無料」なので、いつでも、何回でも利用できます！



発行：ファインドヘルス  
お問い合わせ先↓  
[info@find-health.jp](mailto:info@find-health.jp)