

# ◆ うつ病 気分障害 DEPRESSION

## 焦らずゆっくり仕事をしていく

物の見方や捉え方が否定的になりやすい状態です。環境の変化に敏感なことが多く、急に仕事が増えたり変わったりすると不安になりやすくなります。量が一定で締め切り等が決まっている仕事なら比較的安心して取り組みます。責任が重い仕事や未経験の仕事は焦らずゆっくり慣らしていくこともポイントのひとつです。

### 必要な配慮 concern

#### 人間関係を大切に

うつ病になると対人関係に苦手意識を感じやすくなります。そのため、挨拶や何気ない声かけを心がけましょう。

#### 仕事量を調節する

仕事量が負担になっていないか確認し、調節することが重要です。もし慣れてくれば増やすことも可能です。

#### 体調や悩みを共有する

月に1度は、面談等で体調や心理面の悩みや考えを聞きましょう。業務が円滑に進みやすくなります。

# ◆ 双極性障害 気分障害 BIPOLAR DISORDER

## 生活も仕事も、一定のリズムを保つ

ハイテンションな時期とうつ病のような時期を繰り返します。再発しやすい病気ですが、薬をうまく利用すれば気分の波をコントロールすることもできます。症状が安定し、仕事の幅を広げる方も多くいます。働くには「一定のリズムを保つこと」が重要とされ、早朝業務や深夜業務がある仕事は避けた方が良いかもしれません。内容が一定で、締め切りに追われない仕事から試してみましょう。

### 必要な配慮 concern

#### 仕事のリズムを一定に

双極性障害には何よりもリズムが大切です。大幅にリズムが乱れないようにすれば、仕事もはかどりやすくなります。

#### 病気を理解する

感情の波が大きい場合、周囲は困惑するかもしれません。本人は制御が難しいこともあります。

#### 相談の場をつくる

社交的な反面、自分から弱みや悩みを打ち明けることが苦手な方も多いため、相談できる場を設けると良いでしょう。

# ◆ 統合失調症 SCHIZOPHRENIA

## 仕事内容はわかりやすく、休憩はこまめに

対人関係が苦手だと感じる方が多く、考えをまとめることが困難になる場合もありますが、的確に指示を出せば業務がスムーズになるでしょう。疲れやすく集中力が低下しやすいので、こまめに休憩を取れる職場環境が大切といわれています。また職場に統合失調症を理解している担当者を設けて、仕事の相談をしやすいするのも、有効な支援のひとつです。

### 必要な配慮 concern

#### 指示は的確に

重要な対策のひとつです。指示する時は1つずつ、わかりやすく伝えることで、すれ違いも減り仕事しやすくなるでしょう。

#### 短時間の業務から

体を慣らすために短時間業務から始めていくのが好ましいです。様子を見て徐々に長時間勤務へのシフトも可能です。

#### 適度な距離感を大切に

人付き合いが苦手なことが多いため、ほどよい距離感で接することが重要といわれます。

# ◆ てんかん EPILEPSY

## 発作を抑えれば活躍の可能性は広い

急に意識をなくして、けいれんするなどの発作がくり返し起きる病気ですが、毎日の服薬と規則正しい睡眠などの対策で、高い確率で発作を抑えることが出来ます。発作は、脳の神経細胞が一時的に激しく活動して起こり、多くが数分で収まります。その症状は様々で手の震えだけの人もいます。また、子供だけの病気ではなく成人にも多くの患者がいます。合併症が無く発作を起こさなければ、仕事上の制限や困難はほとんどなく、職場での活躍の可能性が広いとも言えます。

### 必要な配慮 concern

#### 服薬と規則正しい生活

服薬と通院の時間を確保する、酒を飲ませすぎない、過度な残業を控えるなどの配慮で、発作は防ぐことが可能です。

#### 危険な業務は要相談

高所や大型車運転など危険な業務については担当医に相談しましょう。普通車は2年間発作がなければ運転できます。

#### 対処法を知っておく

個人の発作について、防ぐための注意と、起きたときの対処を医師から聞いておけば、現場の安心にもつながります。