

完全復職プロセスを以下のメールでご覧下さい(実例)

～心の病を患っている、すべての社員の皆様に以下のような喜びを、貴方の方で味わせてやって下さい。

星の番号順に見て下さい。 会社も・職場も・健保も・組合も・もちろん家庭もすべての関係者がハッピーです

★¹「高〇〇 〇〇」氏の「心の体操」体験・継続・復職状態

「高〇〇 〇〇」氏から最初にメンタル総研が受信したメール(活字の色付はメンタル総研久保田)

～受信日時 2010年7月21日 22:40～

初めてメールさせていただきます 知人より聞きホームページを見させていただきました

うつ病で約3年休職中の会社員です、1年前に一度復職しましたが失敗

そろそろ再度復職を考えています

心の体操体験談を読み、是非参加させていただき復職を、成功させ今後の生活に役立てたいと思います

宜しく願い致します。

受講者氏名:高〇〇 〇〇 昭和38年生まれ 男 自宅:都内 勤務場所:都内

受講希望日:第260回 2010年8月4日 受講目的:うつ病で休職からの復職・復職後の再発防止のため

★²受講後、約50日後に、以下のような問い合わせを久保田がした～2010年9月23日 10:14～

—— Original Message —— From: 久保田 浩也(メンタル総研) To: 高〇〇 〇〇様(〇〇東京株・休職)

Sent: Thursday, September 23, 2010 10:14 AM Subject: メンタルヘルス 久保田

高〇〇 〇〇様(〇〇東京株)

猛暑が終わりました。調子はいかがですか。

「心の体操」続いていますか。薬は減らしてもらいましたか。薬は使用しなくなりましたか？

気が向いたら、今、どんな調子か教えてください。メンタルヘルス総合研究所 代表 久保田 浩也

★³心の体操 復帰礼状メール 受信日時 2010年12月18日 22:54

2010年9月23日のメンタルヘルス久保田の問い合わせに対する返信メール

メンタル総研 久保田先生

返信遅くなり申し訳ありません

ちょうどメールを頂いた一週間前に職場復帰することが出来ました (久保田注)9月半ばで、受講後約40日で復職です。)

受講後は家族全員で(妻・長男・次男と)心の体操を毎晩寝る前に実施していましたが

最近は私一人でやるようになってしまいました。

しかし、長男は野球部に入っているのですが、試合前日に突然「あの体操やろうよ」と私に言ってきます

本人いわく緊張が解れてリラックスして試合に望めるとの事です。

私は毎晩と電車通勤途中、昼休みと時間が取れる時に1日数回気が付いたときに実施しています

復帰後会社からは年内は残業禁止との条件は付けられていますが、自分の出来る範囲内で頑張っています。

今思うことは、3年間の休職期間が長すぎ、その間に体力が衰えてしまい、それを取り戻すのが大変です

帰社後にウォーキング等をやっていますがなかなか体力が付いて来ません

うつ病はとにかく休む事も必要かも知れませんが、復帰後を考えると早期に心の体操等を取り入れ

気持ちの余裕を持って復帰する事がベストではないかと、今更ながら思います。

薬の方は、睡眠導入薬等は早期に処方中止してもらいましたが、抗うつ薬は少量ながら使用しています

お守りみたいな感覚ですかね。

久保田先生はその後体調はいかがですか、年末のお忙しい時期でしょうかどうかご自愛ください。

また何か困った時には連絡させていただきます、そのときは宜しくお願いします。

重ねて連絡が遅くなりました事をお詫びいたします。

2011年2月末の確認事項
①2010年末までは勤務時間は9:00～17:30の通常勤務
残業なし
②2011年1月から通常勤務で、残業は月30時間まで
OKただし休日勤務なし
③5月ゴールデンウィーク明けからは完全勤務で、休日勤務もOKの予定とのこと

★⁴

久保田 注) 長男が野球の試合で「緊張が解れてリラックスして試合に望める」ということは、健康な人が「心の体操」を続けることで、より「心身の状態」を良好する方法として有効であるかを示しています。ゴルフのスコア改善に活用した人がいます。ご参考まで。