

職場復帰の重要な鍵は“適切な復職準備”
書籍『メンタル不調者のための 脱うつ 書だけ30日ワーク』発売
復職成功率 85%！効果の実証された復職トレーニングプログラムを紹介

株式会社日本能率協会マネジメントセンター（代表取締役社長：張 士洛、東京都中央区、以下JMAM [ジェイマム]）は、書籍『メンタル不調者のための 脱うつ 書だけ30日ワーク』を2019年12月20日（金）から全国書店にて発売します。

メンタルヘルスの不調による休職者は増加傾向にあります。一度メンタル不調に陥った方は、復職してもパフォーマンスが戻らないことや、約5割が再発（再休職）してしまうといったことが多く※1、背景には薬物療法と少しの休養だけで職場復帰する当事者が多い（＝復職準備不足の方が多）点が指摘されています。企業側を見ても、復帰支援マニュアルはあっても実態として機能していないケースや、例えばどの程度ストレス対処能力を有しているかなど、当事者の状態を正しく把握できていないケースも見受けられ、双方に足りない点がある結果、繰り返し休職に陥ってしまう方もいる状況です。

本書では、これまで777名をサポートし、85%の方の職場復帰を成功させる※2など、効果の実証された復職トレーニングプログラムを手掛ける株式会社リヴァの長谷川 亮氏を著者に迎え、個人でできる同社のプログラムを紹介しています。取り組み開始前の状態事前チェックから、復職のイメージトレーニング、ウォーキングなどの運動、新聞記事を使った思考力・集中力の回復、リラックス、睡眠の質向上、ストレス対処、適切なコミュニケーションなどの復職準備方法をワーク形式で約1ヶ月かけて学び、復職した後に5日間働き続けるための土台づくりや、上手なストレス対処法を身につけます。

個人が自分のペースで無理なく進められ、“成功する”職場復帰準備としてはもちろん、当事者と企業（産業医）間でワークの進捗や結果などを共有することで、当事者の状態理解を促すコミュニケーションツールにもなるため、企業（産業医）側の復職可否の判断材料としても活用いただける1冊となっています。



※1 2013年 独立行政法人 労働政策研究・研修機構 調査より
 ※2 2019年11月28日時点

JMAMでは、“本を出版するだけでなく、出版を軸に、著者や読者など人と人が繋がるコミュニティをつくる”という考え方「Books & Community（ブックスアンドコミュニティ）」を掲げており、今回も「うつからの復職」をテーマとしたイベントを開催予定です。

【日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）について】

JMAMは現：一般社団法人日本能率協会(JMA)から1991年に分社し、設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、時間（とき）と成長のデザインを大切にしながら、自由に豊かな人生を送りたいと願う全ての人に伴走し、その思い描く未来へと導いていきます。<http://www.jmam.co.jp>

【報道関係者お問い合わせ先】 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 広報担当 田村
 TEL: 03-6362-4361 E-mail: PR@jmam.co.jp

株式会社ブラップジャパン（広報事務局）横山・藤沢
 TEL: 03-4580-9105 E-mail: jmampr@ml.prap.co.jp

【お客様お問い合わせ先】 株式会社日本能率協会マネジメントセンター 出版担当
 TEL: 03-6362-4339 FAX: 03-3272-8128 E-mail: book@jmam.co.jp

【書籍概要】

『メンタル不調者のための 脱うつ 書くだけ 30 日ワーク』

筆者：長谷川 亮 監修者：佐々木 規夫

- ◇ 出版社：株式会社日本能率協会マネジメントセンター
- ◇ 版 型：A5 判／200 ページ
- ◇ 定 価：1,980 円（本体 1,800 円＋税）
- ◇ I S B N：9784820727620
- ◇ 発 売：2019 年 12 月 20 日

【著者プロフィール】

著者：長谷川 亮（株式会社リヴァ リヴァトレ市ヶ谷 センター長）

公認心理師、キャリアコンサルタント。大学院修士課程修了後、ライフサイエンス業界の企業にて技術営業や製品プロモーション等を担当。就職後 8 年目にメンタル不調により休職。休職中に、復職支援施設に通所して復職を経験。その後、支援職への転身を目指し、株式会社リヴァに転職。復職支援に携わったのち、現在は「リヴァトレ市ヶ谷」のセンター長として、メンタル不調を原因とした離職者の社会復帰支援に携わっている。

監修者：佐々木 規夫（東京中央産業医事務所 パートナー医師）

産業医、精神科医。産業医科大学医学部医学科卒業。東京警察病院を経て、HOYA 株式会社の専属産業医及び健康推進グループ統括マネジャーとして健康管理に従事。現在は精神科医として勤務する傍ら、上場企業や主要官庁の産業医を兼務。北里大学大学院産業精神保健学教室において、職場のコミュニケーション、組織公平性に関する研究や教育を行っている。

【目次】

○week1

- ・第0話 取り組む前の状態を確認しよう ワーク0 事前チェックシート
- ・第1話 今の自分を知ろう ワーク1 セルフチェックシート
- ・第2話 仕事に戻ったらどんな生活をしたい？
ワーク2 復職準備ができている自分をイメージ
- ・第3話 生活リズムと活動量を記録する ワーク3 活動記録表
- ・第4話 ウォーキングで体力強化と気分転換 ワーク4 ウォーキング
- ・第5話 思考力と集中力を回復させる ワーク5 新聞記事トレーニング
- ・第6話 リラックス法を試そう ワーク6 リラックス法
- ・第7話 アクティブレストで心と身体をリフレッシュ ワーク7 アクティブレスト
(Column) 一番大切なことは「焦らない」

○week2

- ・第8話 ここまでを振り返る(1) ワーク8 第1週までの振り返り
- ・第9話 「睡眠」について知る ワーク9 睡眠の質チェック
- ・第10話 体内時計って？ ワーク10 睡眠の質を高める行動リスト
- ・第11話 自分の「よい状態」「悪い状態」 ワーク11 コンディションシート
- ・第12話 状態が悪くなるきっかけ・サインは？ ワーク12 状況が悪くなるきっかけ・サイン
- ・第13話 調子を整えてくれるもの ワーク13 メンテナンスシート
(Column) 復職トレーニングがどうして大切なのか

○week3

- ・第14話 ここまでを振り返る(2) ワーク14 第2週までの振り返り
- ・第15話 ストレスって何だろう？ ワーク15 ストレス対処法
- ・第16話 休職のきっかけになった出来事を振り返る ワーク16 出来事シート
- ・第17話 気持ちを捉える ワーク17 気持ちの表現と点数化
- ・第18話 「考え」と「気持ち」は連動している ワーク18 考えと気持ちのつながり
- ・第19話 考え方には「クセ」がある ワーク19 「考え方のクセ」チェックシート
- ・第20話 その「考え」は本当に正しいか？ ワーク20 コラム表の作成(1)
- ・第21話 バランスのよい考えを導き出す ワーク21 コラム表の作成(2)
(Column) 薬を減らすタイミングはいつか

○week4

- ・第22話 ここまでを振り返る(3) ワーク22 第3週までの振り返り
- ・第23話 自分も相手も大切にしたいコミュニケーション
ワーク23 コミュニケーションのクセとアイメッセージ
- ・第24話 アサーティブな表現を身につけよう ワーク24 DESC法
- ・第25話 最もストレスを感じた出来事への対処をまとめる
ワーク25 ストレス対処の総まとめ
- ・第26話 働くモチベーションを探る ワーク26 やる気カーブ
- ・第27話 自分にとっての「復職」とは？ ワーク27 復職のタイトルをつける
- ・第28話 復職後の「困りごと」を想定しておく ワーク28 困りごと想定シート
- ・第29話 定期的にするべきことを考える ワーク29 やることシート
- ・第30話 休職に至った経緯・再発予防のまとめ ワーク30 マイサマリー
(Column) 復職後に押さえておきたいポイント