

アルコール復職支援ツール

アルコールリワークで語られた具体的な問題

アルコールリワークで語られた具体的な問題に対する対処

本ツールの各項目の番号は、アルコール復職評価シート
の番号と連結しています。

①アルコール依存症の自覚と飲酒行動

●アルコール依存症がどのようなものかわからない

心理教育プログラムへの参加を通じて他の依存症患者と自身の状態を比較し、依存症であることを自覚した。

イラスト

●他人や環境から指摘されて自覚する

他人や環境からの指摘を受けて、アルコールが自身のうつ病に影響しているかもしれないと考えるようになった。

イラスト

●仕事との関係

アルコール依存症が仕事への復帰に影響を与えているとの認識するようになった。でも、断酒に関しての迷いとわからなさがでてくる。

イラスト

①アルコール依存症の自覚と飲酒行動

●情報共有と教育の重要性

セミナーへの参加やアルコールのグループでの情報交換が有益であった。他人の体験談から学び、知識を深めることが自己理解には重要。

イラスト

●比較による自己認識の向上

他の依存症患者と自身を比較することで、依存症の自覚が深まる。異なる視点を持つことで、自己認識と問題解決への理解が促進された。

イラスト

●段階的な復職と断酒への取り組み

断酒治療プログラムへの参加と継続。仕事へは少しずつ、段階的に復帰する計画をもつ。

イラスト

●仕事と断酒の葛藤への対応

仕事復帰への影響と断酒に対する迷いの中で、休職中は考えを整理するプロセスと考える。

イラスト

②治療・回復に継続して取り組む主体的な姿勢

●リワークプログラムへの参加と葛藤

リワーク(職場復帰支援プログラム)に参加しているが、主体的には参加できてないという実感がある。

イラスト

●再飲酒によるリズムの乱れ

スリップ(再び飲酒してしまうこと)が起こると、治療に取り組むリズムが乱れると感じる。

イラスト

●断酒への不安と葛藤

現在は断酒できているが、将来的に再び飲酒してしまうのではないかと不安がある。

イラスト

●断酒をしなければいけないというプレッシャー

回復過程において持続的にかかる断酒へのプレッシャーや不安感があつた。

イラスト

②治療・回復に継続して取り組む主体的な姿勢

●サポートシステムとコミュニケーション

断酒仲間との連絡と支援が心理的負担の軽減に役立った。また、理解してくれる話し相手がいることの重要性と、それによる励ましや安心感がうまれる。 イラスト

●リワークプログラムへの参加とリスク管理

リワークプログラムへの参加すること。スリップ(再飲酒)への不安に対して、スリップが起こった際の対応グループで再考することができ、さらに治療プログラムにコミットしたい気持ちが高まる。

●断酒への継続的なコミットメントと自己認識

不安を感じながらも断酒継続への取り組みが大切。再飲酒への不安そのものを、「ストッパー」として利用する心理的な戦略をもつ イラスト

●共感と相互理解

同じ不安を共有する他のメンバーからの発言に共感し、その体験から学ぶ。他者の体験を通して自己の認識を深め、対処方法を模索する。 イラスト

③-1 飲酒行動について断酒

●断酒の継続性と挑戦

現在は断酒しているが、それが単なる一時的な状態であるとの自覚している。断酒の持続に対する自信がもてないので、再発の恐れがある。

イラスト

●環境の影響と誘惑への脆弱性

飲酒しやすい環境にいたら、すぐに飲酒してしまうだろうという自己認識がある。誘惑に対してコントロールできるかどうか、自分の弱さを自覚している。

イラスト

③-1 飲酒行動について断酒

●断酒の継続性への取り組み

一時的な断酒ではなく、長期的な継続性を意識することの重要性。再発への恐れを認識し、その上で断酒を継続するための意志を固める。断酒のための認知行動療法・心理教育・断酒の仲間作り

イラスト

●自己認識と自己コントロール

誘惑のある環境に対する自己の脆弱性を認識することの大切さ。誘惑に対するコントロールの弱さを自覚し、それを乗り越えるための戦略を考える。自分の考え方を振り返るために認知行動療法も有効である。

●治療施設を利用したサポートの活用

デイケアなどの治療施設を利用して断酒の土台を作る。専門的な支援を受けながら、断酒を継続するための計画を立てる。

イラスト

③-2 飲酒行動について減酒

●減酒とメンタルヘルスの関連性

うつ病での休職中における飲酒とその影響についての自己認識するようになった。飲酒がうつ病の状態にどのように影響しているかについての考察する。

イラスト

●治療プログラムへの参加動機

飲酒が自身の健康状態に影響を与えているとの認識から、治療プログラムへの参加を決意した。自分は、減酒による健康状態の改善をやってみる。

イラスト

③-2 飲酒行動について減酒

●減酒とメンタルヘルスの関連性

うつ病との休職中に飲酒とその影響についての自己認識をすることが大切。飲酒が自身のうつ病の状態にどのように影響しているかについての考えてみる。減酒を通じてメンタルヘルスの改善を目指すことも動機につながる。

イラスト

●治療プログラムへの参加動機

飲酒が健康に与える影響に対する自己認識から治療プログラムへの参加の決意しました。減酒による健康状態の改善を目指すことも動機につながる。

●危険性の認識と行動変化

他の人々の話を聞いて、酒の危険性を理解し、減酒への取り組みを始めようと決めました。飲酒を減らし、健康を向上させるための行動計画を立てることの大切さ。

イラスト

④飲酒欲求がでときの対処

●ストレスと飲酒欲求の関係

復職を考えることによるストレスの増加が、飲酒欲求を高める要因となっていた。特定の感情(もやもやする感じなど)が飲酒欲求を引き起こすトリガー(引き金)になっている。

イラスト

●回復過程の不安と挑戦

退院後に一度スリップ(再び飲酒してしまうこと)があった。飲酒を控え続ける自信のなさや不安感がある。

イラスト

④飲酒欲求がでときの対処

●自己認識と感情管理

思考ストップ法:不健康な考えや衝動を意識的に遮断する。

イラスト

●深呼吸

感情の高ぶりを抑え、落ち着きを取り戻すために深呼吸を行う。

●サポートシステムの活用

不安や衝動が高まった時、支援を求めてスタッフに連絡する。「我慢の断酒時期」を一人でやらずに、医療ス
タッフや仲間の力を利用。

イラスト

●薬物療法

抗酒剤を忘れず飲む。アルコールへの渴望を抑制するための薬を定期的に摂取する。

イラスト

●価値観の再確認と自己モチベーション

酒害を思い出す。飲酒による過去の悪影響を思い出し、再発防止の動機付けとする。家のローン、子供たち、今の仕事を手放したくないと思う。個人的な価値観や目標を思い出し、それらを守るための自己モチベーションを高める

イラスト

⑤身体的・精神的な心理社会的影響の理解

●アルコール依存の身体的影響への認識

アルコールの離脱症状や脳への影響について具体的に知ることは怖い。でも、アルコール依存が身体に及ぼす深刻な影響への気づきがある。

イラスト

●心理社会的影響への洞察

アルコール依存の身体的側面だけでなく、精神的、社会的影響についても理解する重要性がある。しかし、知識を深めることによる不安や恐怖感があった。

イラスト

⑤身体的・精神的な心理社会的影響の理解

●知識と理解の深化

アルコール依存の身体的影響への認識。アルコールの離脱症状や脳への影響を知ることの重要性を認識しつつ、その知識がもたらす不安や恐怖と向き合う。

イラスト

心理社会的影響への洞察。アルコール依存症が精神的、社会的に及ぼす影響についての理解を深め、それに伴う不安や恐怖を認識する。

●治療グループ・コミュニティとの関わり

グループに参加しながら学び続ける：治療グループやサポートグループに参加し、医療者からの心理教育だけでなく、当事者同士での体験共有の力を活用する。

⑥至った大量飲酒の経緯

●ストレスと飲酒の関連

仕事のストレスを和らげるためにアルコールに頼る行動パターンがあった。ストレス解消の手段としての飲酒量が徐々に増え、大量飲酒へとエスカレートしていった。

イラスト

●アルコールへの依存形成

ストレスや他の心理的な問題を解決する方法としてアルコールを使用することが習慣化して、問題解決の他の手段を見つけないことなく、飲酒が常態化していった。

イラスト

⑥至った大量飲酒の経緯

●知識と理解の深化

アルコール依存の身体的影響への認識。アルコールの離脱症状や脳への影響を知ることの重要性を認識しつつ、その知識がもたらす不安や恐怖と向き合う。

イラスト

心理社会的影響への洞察。アルコール依存症が精神的、社会的に及ぼす影響についての理解を深め、それに伴う不安や恐怖を認識する。

●治療グループ・コミュニティとの関わり

グループに参加しながら学び続ける：治療グループやサポートグループに参加し、医療者からの心理教育だけでなく、当事者同士での体験共有の力を活用する。

⑦再発の予防となる方法や対策の理解

●再発のリスクと自己認識

現在断酒できているが、過去に何度もスリップ(再飲酒)を経験している。「大丈夫」と過信する瞬間が再発のリスクを高める。

イラスト

●感情状態と再発の関連

感情が高ぶった時に再発リスクが増加した。単に意志の力だけで断酒を続けようとする、すぐにスリップ(再飲酒)が起こりやすい。

イラスト

⑦再発の予防となる方法や対策の理解

●自己認識と過信の回避

再発のリスクと自己認識:断酒に成功している現状を過信せず、「大丈夫」という考えに対する警戒心を持つことが重要。

イラスト

感情状態と再発の関連:感情が高ぶると再発リスクが増加することを認識する。感情的な波に対処することが必要。

●継続的なサポートと治療

診察とカウンセリングの継続:復職後も定期的な診察とカウンセリングを続け、支援を受けることで再発のリスクを低める。

抗酒剤と自助グループの活用:抗酒剤の使用と自助グループへの参加により、断酒の維持をサポートする。

●他者からの学びと変化への意欲

グループでの他者の取り組みの学び:自助グループで他者の再発予防の経験を聞くことで、新たな視点や対処法を学び、自身の回復プロセスを強化する。

新しいアプローチへの意欲:過去のアプローチとは異なる新しい方法を試みることで、再発を防ぐ意欲を高める。

●安定した就労への道

定期的な通院と安定就労:復職後も一定の間隔をあけて通院を続けることで、安定した就労が継続されることを示す。

⑧ 離脱症状はみられない

● 離脱症状の重度

極めて厳しい離脱症状を経験し、その結果、身体的に行動不能になるほどの状態に陥った。離脱症状の深刻さとそれに伴う肉体的な苦痛を経験した。

イラスト

● 離脱症状による飲酒の継続

離脱症状の辛さが飲酒をやめられない主要な理由となっていた。苦痛を避けるために飲酒を続けるという強迫的な行動パターンがあった。

イラスト

⑧離脱症状はみられない

●離脱症状の理解と認識

離脱症状の重度: 厳しい離脱症状を経験から、その肉体的な苦痛を理解した。

イラスト

離脱症状による飲酒の継続: 離脱症状の辛さが飲酒をやめられない理由となっている。

●プロアクティブな対処とコミュニケーション

ひどい離脱にならないように早めに伝える: 離脱症状が悪化する前に、医療スタッフやサポートグループに状況を伝える。

入院治療の利用: 必要であれば入院治療を受けることで、離脱症状を管理し、飲酒を避ける。

●再飲酒時の迅速な行動

再飲酒があった時に早く医療スタッフに伝える: 再飲酒が発生した場合、一刻も早く医療スタッフに伝えることで、連続飲酒や重度の離脱症状を防ぐ。

⑨肝機能の問題はない

●肝機能障害の重大性

肝機能の著しい低下を経験し、体重が大幅に減少するほどの健康悪化した。肝臓からの警告信号を体が発しているとの自覚する。

イラスト

●医療的介入の必要性

肝機能障害が原因で内科に入院する必要があった。肝臓への損傷が深刻であり、専門的な治療を必要とする状況であった。

イラスト

⑨肝機能の問題はない

●内科受診と治療の重要性

肝機能障害などの身体的な問題により入院し、専門的な医療治療を受けた。この経験から、アルコール使用障害の治療においては、医師や専門家による適切な医療的介入が非常に重要であることを理解した。

イラスト

●断酒と生活習慣の改善

内科退院後、飲酒をやめ、その継続が断酒へのモチベーションとなった。この点から、断酒を続けることと、健康的な生活習慣を維持することが、アルコール使用障害の治療において重要な役割を果たしている。

●自己認識と自覚の重要性

身体的な問題には自覚があるものの、自分の飲酒問題への自覚が薄いことがわかった。アルコール使用障害の治療においては、自分自身の飲酒問題に対する認識を深め、それに基づいて行動を改善することが非常に重要であった。

⑩合併身体疾患に対する仕事の配慮は必要ない

●精神的健康問題の影響

不安障害とアルコール依存症の合併による、職場での具体的な困難があった(例:業務中に寝落ちする)。精神的な問題が仕事のパフォーマンスに直接的な影響を及ぼしていた。

イラスト

●身体的健康問題と職場での持続可能性

心疾患の存在とそれによる体力の低下。体力的に持続できないという問題が仕事への影響があった。

イラスト

⑩合併身体疾患に対する仕事の配慮は必要ない

●職場への相談

職場に身体的健康問題について伝えること。必要な受診についてのサポートを受ける。

イラスト

●身体的健康問題と職場での調整

心疾患の存在とそれによる体力の低下が、仕事の持続可能性に影響を及ぼしていた。この問題に対処するために、職場に相談し、週4日の勤務体系に変更することによって、体力的な問題を軽減した。

●エナジードリンクの使用とそのリスク

精神的な問題や体力の低下に対処するために、エナジードリンクを使用していた。しかし、エナジードリンクの連用にはリスクが伴うことも認識しており、その点についても注意している。同時に、アルコールに手を出さないように努力しており、その点では自分の行動を評価している。

⑪ 合併精神疾患に対する仕事の配慮の必要ない

● うつ病とアルコール使用の相互作用

・うつ病で休職しており、元々アルコール使用が多いことは認識していた。仕事のストレスが飲酒行動に影響しており、睡眠問題への影響も懸念しちえる。

イラスト

・アルコールがうつ病にどのように影響するかを理解したい。

● 不安障害と職場でのプレッシャー

不安障害とあがり症があり、公の場でのプレゼンテーションが困難だった。上司による「やらなくていいから」と業務軽減の申し出があったが、それがかえって大量飲酒につながった。

イラスト

⑪合併精神疾患に対する仕事の配慮の必要ない

●精神的健康問題への対応

不安障害とアルコール依存症が合併しており、これが職場での具体的な困難(例えば、業務中に寝落ちするなど)を引き起こしていた。精神的な問題が仕事のパフォーマンスに直接影響を与えていることに気付いた。

イラスト

●うつ病とアルコール使用の相互作用の理解

うつ病で休職しており、元々のアルコール使用が多いことを認識している。仕事のストレスが飲酒行動に影響を与え、睡眠問題への影響も懸念している。アルコールがうつ病にどのように影響するかを理解することが重要だと感じた。

●不安障害と職場でのプレッシャーへの対応

不安障害とあがり症があるため、公の場でのプレゼンテーションが困難でした。上司による業務軽減の提案がありましたが、それが大量飲酒につながることもありました。この問題を上司の上で話し、プレゼンテーションに配慮を求めることにより、仕事のプレッシャーを軽減しようとしてきました。

●知識と情報の獲得

アルコールとうつ病の関係について理解することや、仕事のストレスをアルコールで緩和する習慣がリスクを高めることを学びました。これは多くのアルコール使用障害を抱える人々に共通する問題です。

●対処策の模索

不安や緊張が高まる場面、特に発表がある場面を想定し、うつ病リワークプログラムに参加することで、症状の管理と対処法を学びました。

⑫気分の安定、不安定になることはない

●職場復帰時の感情的な不安

復帰時に感じるかもしれない嫌な気分や不安に対する心配がある。職場でのストレスが予想以上だった場合の対処法に対する不安。

イラスト

●退院後の心理的プレッシャー

退院後に焦らないよう自分に言い聞かせても、実際には焦りを感じてしまう。回復の過程での時間的プレッシャーと焦燥感がある。

イラスト

⑫気分の安定、不安定になることはない

●職場復帰時の感情的な不安への対応

復帰時に感じるかもしれない嫌な気分や不安に対して、事前に心の準備をしておくことが重要。職場でのストレスが予想以上だった場合の対処法についても、事前に想定し、準備しておくことで、不安を軽減しようとしています。

イラスト

●退院後の心理的プレッシャーへの対応

退院後に焦らないように自分自身に言い聞かせても、実際には焦りを感じることがあります。回復の過程での時間的プレッシャーと焦燥感を感じる時、グループで他の人の話を聞く中で、「ゆっくりやろう」「焦らずに進めよう」という考えを持つようにしています。

●具体的な心の準備

心の準備をする際には、具体的なアプローチを取ることが重要です。例えば、「すぐにできること」「帰宅後にできること」など、実行可能な小さなステップを設定し、それに沿って行動することで、不安やプレッシャーを管理しようとしています。

⑬衝動的な感情や行動のコントロール

●自暴自棄の感情と衝動性

自暴自棄になる感情や、未来について考えることを放棄する考えが浮かんだ時に飲んでしまうリスクがある。短期的な感情に流されやすい傾向がある。

イラスト

●飲酒への再発の恐れと衝動的行動

「また飲んでしまうのではないか」という不安が実際に飲酒行動につながる。不安や恐れが飲酒への衝動を誘発し、実際の行動に影響すると思う。

イラスト

⑬衝動的な感情や行動のコントロール

●自暴自棄の感情と衝動性への対処

自暴自棄になる感情や、未来について考えることを放棄する考えが浮かんだ時に飲んでしまうリスクに対して、短期的な感情に流されないように注意しています。このような感情が生じた時は、再飲酒ではなく再発と捉え、医療担当者に連絡するなどの対応を取ることによって、衝動をコントロールしようとしています。

イラスト

●飲酒への再発の恐れへの対応

「また飲んでしまうのではないか」という不安が実際に飲酒行動につながることを防ぐため、「飲んでしまうかも」という不安をストップに変えるよう努めています。断酒のための通院や自助グループから離れずにいることを心がけ、支援体系を維持しています。

●職場と自助グループでのサポートネットワークの構築

職場でSOSを出せる場所や人を作り、緊急時に頼れるサポートシステムを確立しています。また、その日に行ける自助グループを探しておき、必要な時に参加することも含めて、回復支援のネットワークを強化しています。

⑭医療機関に定期的に通院・継続している

●通院の継続性の問題

過去に通院が続き、その結果として連続飲酒に陥った経験がある。通院の中断が再発を引き起こす要因となった。

イラスト

●治療計画へのコミットメント

定期的な通院の重要性と、それが治療成功において果たす役割への認識した。通院を継続することで得られる恩恵と、それが断酒の維持にどう影響するかをもっと考える必要がある。

イラスト

⑭医療機関に定期的に通院・継続している

●通院の継続性の問題への対処

過去に通院が続かなかった経験があり、それが連続飲酒へとつながったことを後悔しています。通院の中断が再発の要因になることを理解し、これを避けるために通院を継続することの重要性を意識しています。

イラスト

●治療計画へのコミットメント

定期的な通院の重要性と、それが治療成功に果たす役割について認識しました。通院を継続することが、断酒の維持にどう影響するかを深く考え、それに基づいて行動をとることが重要です。

●リワークプログラムへの継続的な参加

リワークプログラムに参加することを継続し、これを自身の治療計画の一部として位置づけています。この継続は、職場での勤続が可能であるという評価につながり、そこから更なるモチベーションを得ています。

⑮ 仕事上のアルコール問題に対する対処

●テレワークにおける自製の難しさ

テレワークがきっかけで飲酒量が増え、それによる恐怖感がある。家での仕事は飲酒への抑制を弱めるという問題があった。

イラスト

●仕事と飲酒のトラブル

仕事中に飲酒してしまい、約束やアポイントメントをすっぽかすという職務不履行が起こってしまった。仕事の責任を果たせないかもしれないというリスクと罪悪感がある。

イラスト

●リモートワークにおける孤独感とその影響

リモートワークによる孤立が飲酒行動を促していた。孤独感がアルコール依存へと進行する原因となっていた。

イラスト

⑮ 仕事上のアルコール問題に対する対処

●テレワークにおける自製の難しさへの対処

テレワークがきっかけで飲酒量が増えるという問題に直面した。家での仕事が飲酒への抑制を弱めることに気づき、職場と働き方について相談し、なるべく在宅勤務ではなく出社するように交渉した。

イラスト

●仕事と飲酒のトラブルへの対応

仕事中に飲酒してしまい、職務不履行に陥った経験がある。仕事の責任を果たせないリスクと罪悪感を感じ断酒を決意。意識の低さが問題であったため、意識づけをし、スケジュール管理をきちんと行うようにした。

●リモートワークにおける孤独感とその影響への対応

リモートワークによる孤立が飲酒行動を促していると感じ、これに対して、出社をすることで孤独感を減らすことを試みました。断酒後には、自身の問題点を振り返り、仕事への取り組み方を改善することを目指し、自分を責めないように助言を受けることで、自責感が引き金になるリスクを避けるようにしています。

⑩再飲酒の内的・外的引き金の理解

●過度な疲労からの飲酒

従業員が連日、現場作業を行い、その疲労からリラックスや回復を求めてお酒に頼る。



●心の空虚感や絶望感からの飲酒

悩みやストレスが積み重なり、自暴自棄になった際に、感情を麻痺させるために飲酒をする。



●達成感や承認欲求の充足からの飲酒

何かを達成した際や、同僚や上司から褒められたとき、その喜びをさらに高めるため、またはその気分を保つために飲酒をする



●自己評価の低さや自己否定感からの飲酒

自分の能力や存在価値を疑問視し、その不安や自己否定感から逃れるために、お酒を飲む



●対人関係のプレッシャーや恐怖からの飲酒

人間関係の中で嫌われることへの恐怖や、他者とのコミュニケーションに伴うストレスを和らげるため、飲酒



⑩再飲酒の内的・外的引き金の理解

●職場での働き方について相談できる人をつくる

段階的に戻ることや、職場での不安など、働き方について相談ができる人を見つける。

●自分の考え方のクセを知る

自分の考え方のクセを知る。先のことを考えすぎない。自分の思い込みであり、適応的に考える方法を練習する(認知行動療法)

認知行動療法：感情や行動に影響を及ぼしている極端なとらえ方（歪んだ認知）を、支援者と本人が共同で確認していく。最終的に、患者さんが、より現実的で幅広いとらえ方（認知）を自分自身によって選択できるようになることで、必要以上に落ち込んだり、不安になったりするといった不快な感情を軽くして、本人が本来持っている力を発揮できることを目指す。

●抗酒薬の活用

自分の中での欲求が起こりやすい引き金を知り、事前に抗酒薬を飲んでおく。

抗酒薬【[®]ジスルフィルム、[®]シアナミド】
服用後に飲酒すると、下戸の人がお酒を飲んだ時のように、吐き気や顔面紅潮、頭痛等の反応が起こります。ただし飲酒欲求を抑える作用はありません。朝、家族の前で服用することで、一日断酒を誓うとともに、家族を安心させるという効用もあります。

●自分を見る「物差し」を時間をかけて変えていく

自己否定的に自分を見過ぎない。自分を見る「物差し」を変えていくために、「働き方」を変えていくことも必要。

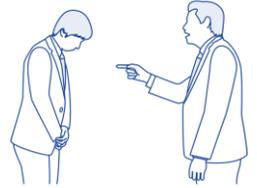
●飲酒につながる問題や課題に取り組む

飲酒だけでなく、自分自身のこと、人との関係、自分のイメージなども考えていくこと。自分に自信をつけていくこと。対人関係トレーニング、SST、認知行動療法などのプログラムに参加する。

⑰仕事上のストレス。飲酒行動以外で対処

人間関係のトラブルによる飲酒

元上司からのパワハラを受けてストレスを感じ、それを緩和するために飲酒を選ぶ



過去のトラブルによる怒りと不安

パワハラ上司との関係がこじれており、その部署に戻ることを考えると飲酒せざるを得ないと感じる

承認欲求による不安によるストレス

「どれだけ頑張っても評価されない」と感じる環境の中、そのストレスを緩和するために飲酒

職場での疎外感や孤立感によるストレス

職場の人間関係において、自分を避ける人が増え、孤立感や疎外感を感じる中での飲酒

業務中のプレッシャーや不安による飲酒

プレゼンテーションや会議において、受ける批評や意見に対するプレッシャーから、飲酒をして参加してしまう。

⑰ 仕事上のストレス。飲酒行動以外で対処

仕事と家事の両立の困難さ

仕事の後も家事が待っており、疲れている中で
の家事に向き合う力を得るために、お酒を飲む

業務の変化に伴うストレス

仕事が電子化され、PCやスマホからの多様
な問い合わせに対応しきれず、そのストレス
で飲酒

出張と飲酒文化

地方出張が多い従業員が、夜の酒盛りに巻き込
まれ、その場の雰囲気流されて飲酒する

自己評価の低さと飲酒

自分を「できない社員」と捉え、そのフラストレ
ーションや憂さを晴らすために飲酒する従業員

⑱ 安定就労を継続するための具体的な予防対策

● 飲酒の習慣化と自己管理の困難

飲酒が日常的な習慣となっており、この習慣を抑制するのが難しいと感じている。問題を一人で抱え込むと、飲酒への傾倒が増すリスクがある。

イラスト

● 仕事量とストレスの管理

仕事量が過多でキャパシティを超えてしまい、仕事のプレッシャーにより飲酒に走る。仕事の負荷が高いことがストレスとなり、それがアルコール依存のトリガーになる。

イラスト

● 休日の飲酒環境とその影響

週末や休日が飲酒の機会となり、その環境によって飲酒する傾向がある。休日のリラックスした環境が飲酒行動を促進してしまう。

イラスト

● 復職後の不安と人間関係の問題

復職後に安定した就労を継続することに対する不安がある。職場内の人間関係に関連するストレスが飲酒行動に影響を与える。

⑱ 安定就労を継続するための具体的な予

● 職場でのサポート

職場の副所長に抗酒剤の管理をされていたが、これが飲酒を抑えるのに役立っている。話せる人や場所を見つけることで、孤独感を減らし、問題を共有することができた。職場で相談できる場所を作り、相談できる自分になる。

イラスト

● 関係構築と協力の求め方

職場で身近な人たちとの関係を築き、協力を仰ぐことで、早めに問題に対処することができた。

● 心身の健康への着目

心の問題や対人関係だけでなく、身体的な体調も重視するようになった。まずは飲まずに体調を回復させることを目標にした。

● 行動の記録と計画

飲酒行動や感情の記録をつけることで、自己認識を高めました。また、コーピングリストを作成し、具体的な対策を立てることができるようになりました。

⑱ 業務上飲酒が絡む機会のリスクの認識・対策

● 職場文化と「飲ミニケーション」

職場での飲み会（「飲ミニケーション」）が一般的で、それがアルコール依存症に影響を与えるリスクがある。職場の飲酒文化が再発の誘因になる可能性。

イラスト

● 飲酒を拒否することへの社会的な圧力

飲まないことによって他の同僚から避けられることへの恐れがある。社会的な孤立や仲間外れにされることに対する不安。

イラスト

● 職場でのアルコール問題の共有

同僚が前日の飲酒経験を話し、それが自分のアルコール問題に影響を及ぼしていた。同僚とのアルコールに関する会話が再発のトリガーになるリスクがある。

イラスト

● 職場の認識と自己像

職場の人々が自分をアルコール好きと認識していることへの不安がある。そのような環境への復帰が再発の恐れを高める。

⑲ 業務上飲酒が絡む機会のリスクの認識・対策

● 職場文化への対応

職場での飲み会に参加することがあっても、アルコールを飲まない決断をした。この環境が再発の誘因になる可能性を認識し、自分の健康を優先する選択をした。

● 環境的プレッシャーへの対処

飲まないことによる環境的な圧力や孤立感に対しては、コミュニケーションの取り方を変えることに注力した。これにより、飲酒を拒否する自分の決断を固め、新しい対人関係の構築を試みた。

● 同僚との関係

同僚とのアルコールに関する会話が再発のトリガーになることを理解し、そのような会話から距離を置くようにした。また、自分が断酒を続けるための方法を確立し、業務外の飲み会には参加しないことにした。

● 自己認識と自己像の管理

職場の人々が自分をアルコール好きと認識していることへの不安を感じていたが、周囲にアルコール依存症の問題を共有し、自分の現状を理解してもらうように努めた。

● サポートネットワークの構築

土曜デイケア、診察・相談、自助グループなど、断酒を続ける仲間を作ることでサポートネットワークを構築しました。これにより、断酒を継続するための励ましと支援を得ることができました。

⑳通勤時の再飲酒を回避する対策

●通勤時のパニックと交通手段の問題

パニック症状があるため、電車に乗ることが困難であった。通勤手段の選択がストレスやアルコールへの再発リスクに影響を与える。

イラスト

●早退と再飲酒のリスク

仕事を早く終わると、余った時間で飲酒に走る可能性が高まる。仕事後の時間の管理が再発予防に重要である。

イラスト

⑳通勤時の再飲酒を回避する対策

●通勤時のパニックと交通手段の問題

パニック症状があるため、電車通勤が困難でした。これにより、通勤手段の選択がストレスやアルコールへの再発リスクに直接影響を与えていました。そのため、車での通勤に切り替えました。これにより、通勤時のストレスを減らし、アルコールへの再発リスクを抑制できるようになりました。

イラスト

●早退と再飲酒のリスク

仕事を早く終わると、余った時間で飲酒に走るリスクが高まることを経験しました。そのため、仕事後の時間の管理が再発予防に非常に重要であると感じています。私は空いた時間を作らないようにするため、チョコザップに行くなど、有意義に時間を過ごす方法を見つけました。

②1 アルコール問題に対する職場の理解・協力

●職場での認識と社会的な不安

上司にアルコール問題を伝えた後の、職場の同僚からの視線や評価に対する不安。職場内での自己のイメージや評価に対する懸念している。

イラスト

●産業医への信頼と情報共有

産業医に対する信用度や、アルコール問題についてどこまで話していいかの不安である。医療専門家とのコミュニケーションにおける信頼の問題(自分が不利になることへの不安)。

イラスト

●職場の反応とサポートへの対処がはっきりとしない

職場がアルコール問題に対してどのように反応しているか、またどのように対応してくれるかのみえない。職場でのサポートと理解を得ることに対する期待もするがと不安もある。

イラスト

②1 アルコール問題に対する職場の理解・協力

●相談とコミュニケーション

以前は誰にも相談できずにいたが、人事担当者や保健師など信頼できるスタッフにアルコール問題について相談した。また、上司や取締役にもアルコール依存症について正直に話し、職場での理解を得るよう努めた。

イラスト

●リワークメンバーとの交流

他のリワークメンバーと交流し、彼らの経験から学んだことで、自分自身の対処方法を見つけた。

●自己認識の向上

他人の目が気になる自分の感情に目を向け、それに対する対処法を考えた。

●医療と職場の連携

医療と職場産業保健スタッフと連携し、アルコール依存症に対する包括的なサポートを受けた。

●断酒の成果と治療的取り組みの共有

断酒ができていることや、リワーク治療や主治医との連携、評価シートを用いた課題設定などの治療的取り組みを職場に伝えた。

② 職場にも必要に応じて相談できる人や場所

● 上司への相談とその受容

所長が理解を示しているため、自分の状況や気持ちを話すことができた。上司や管理職がサポートの源となることの重要性がある

イラスト

● 職場内のサポート不足

職場内で話せる人がいないという経験。信頼できる相談相手の不在が再発予防における障壁となる。

イラスト

● 相談することへの抵抗感

困ったときに相談するのが苦手という個人的な傾向がある。相談やサポートを求めることへの心理的な障壁がある。

イラスト

②② 職場にも必要に応じて相談できる人や場所

● 上司への積極的な相談

上司が理解を示していたので、自分の状況や気持ちをオープンに話すようにした。これにより、職場でのサポートの源を確保できた。

イラスト

● 職場内の関係性構築

職場内で話せる人がいないという経験から、もっと自分から積極的に表現し、信頼できる相談相手を見つけるよう努力した。

● 休職中の準備と計画

休職中から、相談できる場所や関係性を築くための準備を始めた。これにより、復職後にスムーズにサポートを求めることができるようになった。

● 職場とのコミュニケーション強化

職場とのコミュニケーションを重視し、伝えることの不安を緩和するために、伝え方を一緒に考えるようになった。

● 医療担当者との連携

職場との関係性構築に医療の担当者も連携を取り、包括的なサポートを得られるようにした。

②③復職への意思

●復職に対する強い不安

復職が決まったものの、強い不安を感じている。特に繁忙期に対する不安が大きく、定時退社が難しくなることへの懸念。

イラスト

●復職の延期と安全への願望

仕事の再開をもう少し延期し、より安全に復職したいという願い。忙しい時期の対処方法や自助グループへの参加が困難になることへの懸念している。

イラスト

●復職への意欲の欠如

復職したいという気持ちがなかなか湧いてこない状態。仕事への気力や意欲が失われていると感じている。

イラスト

②3 復職への意思

●相談の重要性

以前、問題について他人と相談することを避けていた。が、治療を通じて、相談することの大切さを理解した。これにより、不安や問題に対してより良い解決策を見つめることができた。

イラスト

●休職期間の再考

復職に対する不安を感じた時、私は上司と話し合い、休職期間を延長することを検討した。これにより、復職への準備をより安全に、心理的なプレッシャーを減らしながら進めることができた。

●現実的な視点

職場から離れている間に、私は復職に対する理想と現実のギャップに気づきました。理想を追い求めることで無意識のうちに不安を増大させていたことに気づき、現実的な目標設定の重要性を学びました。

●感謝の気持ち

休職中、復職したいという気持ちになれない時期もありましたが、同じ状況にあった他のメンバーの話を聞いて、戻れる職場があることの有難みを実感しました。これは私に新たな視点と感謝の気持ちをもたらしました。

②4 通勤と日々の仕事を継続できる体力

●断酒後の体力の低下と疲労

断酒に成功したが、デイケアに通うだけで疲れを感じる。断酒後の体力回復のプロセス中に感じる疲労がある。

イラスト

●入院による体力の低下

入院期間中に体力が低下してしまった経験。退院後の体力回復と日常活動への復帰の難しさを感じている。

イラスト

●日常生活における時間管理と疲労

日々の時間の使い方が上手くいかず、それが疲れにつながっている。効率的な時間管理の困難さとその影響が課題

イラスト

●体力と気力の不足

体力だけでなく、気力も不足していると感じる。心身のエネルギーが低下している状態である。

イラスト

②4 通勤と日々の仕事を継続できる体力

●断酒後の体力回復への取り組み

断酒に成功しても、デイケアへの通院だけで疲れを感じることもある。このため、焦らずにデイケアに通いつつ、少しずつ体力をつけていくことが重要である。

イラスト

●入院による体力の低下への対応

入院期間中の体力低下は、退院後の体力回復と日常活動への復帰を難しくする。この問題に対しては、毎日の運動を行い、ルームランナーで1時間走れることを目指すことが効果的であった。

●日常生活における時間管理

日常生活において、時間の使い方がうまくいかず、それが疲れにつながることもある。効率的な時間管理と無理のないスケジュールを立てることが、この問題の解決に役立つ

●体力と気力の不足への対処

体力のみならず、気力も不足している状態にある。デイケアのプログラム選択を心身の回復や生活リズムに役立つものにシフトし、うつの治療を受けながら焦らない進行が大切だった。

②5 仕事をこなせる集中力や積極的な仕事

●仕事復帰後の集中力の不安

しばらく仕事から離れていたため、再び仕事についていけるかどうかの不安。
長期間の休職や治療後に仕事のリズムを取り戻すことへの心配。

イラスト

●積極的な仕事への参加への懸念

休職前のように積極的に仕事をこなせるかどうかはつきりしない。仕事での責任や要求に対応する自信がいまはもてない。

イラスト

②5 仕事をこなせる集中力や積極的な仕事

●仕事復帰後の集中力の不安への対処

しばらく仕事から離れていたため、再び仕事についていけるかどうかの不安があった。長期間の休職や治療後に仕事のリズムを取り戻すことへの心配は自然なこと。この不安に対しては、仕事に近い活動を少しずつ取り入れることが有効であった。

イラスト

●積極的な仕事への参加への懸念への対応

休職前のように積極的に仕事をこなせるかどうかははっきりしない状況にある。仕事での責任や要求に対応する自信が今は持てないことは、再復職における一般的な問題である。この懸念に対処するため、復職後の生活時間に合わせて少しずつ負荷をかける活動を取り入れることが大切であった。

②⑥ デイケアへの継続的に休まず参加

● 行く気になれない

朝休んでしまおうと思ったり、プログラムがマンネリに感じて行く気になれないなどがあった。

イラスト

②⑥ デイケアへの継続的に休まず参加

●参加記録をつける

参加記録をつけることで、これが復職評価の際に役に立った。実際、毎日参加できるということで、回復の度合いを産業医に示すことができた。

イラスト

②7 業務に必要な作業能力

●集中力が持続的に続かない

デイケアプログラムであっても、集中力が持続的に続かない。

イラスト

②7 業務に必要な作業能力

● 少しずつ負荷をかける

プログラムの参加の仕方や、発言など、少しずつ自分
不可をかけていくことを意識しました。

イラスト

②⑧適切な睡眠と覚醒のリズム

●睡眠リズムが安定しない

睡眠が早くとれなかったり、中途覚醒がある。

イラスト

②⑧適切な睡眠と覚醒のリズム

●薬物治療の利用

主治医と相談して睡眠導入剤などをうまくつかう。

イラスト

②9 眠気や疲労が見られることな活動

● 日中の活動後の疲労

デイケアから帰宅後、疲れてしまい横になってしまう。
日中の活動が体力に与える影響と疲労感がある。

イラスト

● 回復プロセス中のエネルギー管理

アルコール依存症からの回復過程での体力回復に時間がかかる。回復には十分な休息とエネルギー管理が必要であると思う。

イラスト

②9 眠気や疲労が見られることな活動

● 日中の活動後の疲労への対応

デイケアから帰宅後に疲れてしまい、横になることが多い。日中の活動が体力に与える影響と疲労感が課題である。この疲労に対しては、少しずつ帰宅後も横にならずに活動を続け、睡眠時間を早くするなどして生活リズムを調整することが有効である。

イラスト

● 回復プロセス中のエネルギー管理

アルコール依存症からの回復過程では、体力回復に時間がかかる。回復には十分な休息とエネルギー管理が必要であると考えられる。飲酒コントロールが安定し、生活リズムが整ってくると、集中力も増してきた。

③⑩ 食欲があり、食事量のコントロール

● 食事の改善と食欲の回復

治療の効果で食事を取ることが可能になり、食欲が回復してきた。回復過程において正常な食事パターンを再構築している過程。

イラスト

● 甘いものへの傾倒

食事量のコントロールに関わらず、甘いものに手が伸びる傾向。アルコール依存症からの回復中に甘いものへの欲求が増すようなことがあった。

イラスト

③⑩食欲があり、食事量のコントロール

●食事の改善と食欲の回復

断酒を始めた時、食事を取ることが難しくなっていたが、治療の効果で徐々に食欲が回復してきた。この過程で、健康的な食事パターンを再構築することに専念した。食事の質を改善し、栄養バランスを整えることで体調が改善していったことを実感。

イラスト

●甘いものへの傾倒と血糖値の管理

断酒している間、特に甘いものに対する欲求が高まりました。この変化を「断酒過程でよくあること」として受け入れ、血糖値の管理にも注意を払いました。甘いものへの欲求は、アルコール依存症からの回復の一部として捉え、これを健康的にコントロールする方法を学びました。

③1 仕事上必要なコミュニケーションがとれる

●コミュニケーションの困難さ

コミュニケーションが得意でない。他人に相談や質問をすることが難しいと感じる心理的な障壁がある。

イラスト

●ストレス解消のための飲酒

対人関係の小さなストレスを解消する手段としてアルコールに頼る行動。コミュニケーションの問題を酒で紛らわすことがあった。

イラスト

③1 仕事上必要なコミュニケーションがとれる

●グループ療法への参加

グループ療法に参加することで、他人とのコミュニケーションの困難を克服し、自分の考えを言葉にすることが自然になりました。

イラスト

●アサーションの学習

自分を主語にして話す方法を学び、自己表現のスキルを向上させました。

●自己受容

他人を変えることはできないという事実に気づき、自分自身を受け入れることの重要性を理解しました。

●話す前に一呼吸置く

話す前に一呼吸置くことで、衝動的な反応を避け、より落ち着いて考えを伝えるようになりました。

●自己理解を促す

自分の考え方や価値観を振り返ることで、自己理解を深め、コミュニケーションの改善につながりました。

③2 周囲との協調性を持って働くことができる

●デイケアでの人間関係の疲れ

デイケアの中で、多少自分と合わない人と一緒に動く
とかなり疲れる

イラスト

③② 周囲との協調性を持って働くことができる

● 係活動による役割

少しずつ係活動などをやってみることで、役割を担って、自分の居場所ができた。

イラスト

③③ 周囲の状況を理解して常識的な態度がとれる

● 自己中心的な考え方になる

色々な人がいることが受け入れずに、自分の考えを押し付けようとしてしまったりした。

イラスト

③③ 周囲の状況を理解して常識的な態度がとれる

●安全な場で人との関わり方をあえて試す

ひととのかかわり 元々は人間関係が苦手だが、あえてプログラム後などに色々な人と話してみる

イラスト

③4 孤独感・疎外感なくいられる場所がある

●居場所と感じられる場所がない

デイケアではその場所はあるが、会社や家にはない。

イラスト

③④ 孤独感・疎外感なくいられる場所がある

●安全な場で人との関わり方をあえて試す

孤立感や阻害感を感じずにいられる場所を少しずつ増やしていく。

イラスト

③5 周囲の目や評価に過敏になる、自分を卑下する

●復職への恐怖と周囲の視線への過敏性

復職に対する不安や恐怖がある。周囲の評価や期待に対する過度の意識とプレッシャー。「自分なんていなくていい」という自己の行動や判断に対する自己卑下が生じている。

イラスト

●承認欲求とストレスの蓄積

承認を得たいという強い欲求が背景にある。その結果としてストレスが溜まりやすい状況。

イラスト

●自己否定と自己破壊的な行動

自分を価値のない人間とみなす自己否定的な考えでしまう。その結果としてアルコールへの依存を深める。「自分は脳無しだ、力がない」といった否定的な自己認識が生じてしまう。

イラスト

●復職後の社会的な受け入れへの不安

社会や職場への再適応に対する不安がある。復職後の周囲の反応や受け入れられるかどうかの心配。

イラスト

③⑤ 周囲の目や評価に過敏になる、自分を卑下する

●自己受容とオープンネス

アルコール依存症であることを上司や同僚に伝え、理解とサポートを得る。自分の弱さや不安を隠さず、オープンにすることで、周囲との信頼関係を築く。

イラスト

●自己表現とストレス管理

話せる場を持つことで感情を表現し、ストレスを管理する。無理に良い人を演じるのではなく、自分の本当の感情を素直に表現する。

●客観的自己評価

自分の考えや感情を客観的に見つめ、自己否定的な思考から抜け出す。自分に対する過度な期待を調整し、現実的な自己評価を行う。

●ポジティブな自己イメージの構築

自己否定的な考え方をやめ、ポジティブな自己イメージを持つことで自信を回復し、復職に向けて前向きな姿勢を保つ。自分の見方・考え方も変えていくことが必要。

●積極的なコミュニケーションと参加

職場の人々とのコミュニケーションを積極的に取り、意見を交換することで、職場環境に再適応する。

●認知療法的アプローチ

自分のネガティブな認知パターンを変えるために、認知療法の技術を用いる。自己否定や自責感に対して注意を払い、肯定的な自己認識を育む。

● 家族間のコミュニケーションの困難

家族とのコミュニケーションが上手くいかないと感じる。
また、家族の意見の相違や理解の欠如によるストレス。

イラスト

● 家庭内の問題に対するアルコール依存

家庭内の問題や対立が生じると、アルコールに逃避する傾向がある。アルコールを使って一時的な落ち着きや解決を求める。

イラスト

● 家庭問題に起因するストレスと依存の悪循環

家庭の問題がアルコール使用を悪化させる。アルコール使用がさらに家庭問題を深刻化させる可能性がある。

イラスト

③6 家庭内の問題や家族問題からの仕事への支障

● 家族との関係改善

家族との関係を良い方向に持っていくために、具体的なアプローチを採用しました。例えば、家族がアルコールに関するセミナーに参加することで、アルコール依存についての理解を深め、家族全体でのサポート体制を構築しました。

● 家族の困りごとの理解

家族の困りごとや問題を聞き、共感することで、相互理解を深めるよう努めました。これにより、コミュニケーションの質が改善し、問題解決に向けた協力関係が築かれました。

● 客観的自己評価

自分の考えや感情を客観的に見つめ、自己否定的な思考から抜け出す。自分に対する過度な期待を調整し、現実的な自己評価を行う。

● 自己の罪悪感と後悔の処理

自分の罪悪感や後悔を過度に感じすぎることが、家族からの責められる構図を生み出していたことに気づきました。この認識を改めることで、家族との関係における健全なバランスを見出すことができました。

● 「普通の家族」の理解

幸せな家庭とは常に穏やかな関係だけではなく、時には喧嘩もする「普通の家族」であることを理解しました。これにより、家庭内の小さな対立を健康的に受け入れることができるようになりました。

③7断酒継続のため自助グループを利用している

●自助グループへの参加未経験

自助グループを利用した経験がない。
自助グループの支援を受けたいが未知なことへの不安

イラスト

●断酒支援の検討

自助グループへの参加を検討しているが、まだ第一歩を踏み出していない状態。断酒を継続するためのサポート体系を探している。

イラスト

③7断酒継続のため自助グループを利用している

●自助グループへの参加未経験に対する対処

家族との関係を良い方向に持っていくために、具体的なアプローチを採用しました。例えば、家族がアルコールに関するセミナーに参加することで、アルコール依存についての理解を深め、家族全体でのサポート体制を構築しました。

●断酒支援の検討へのアプローチ

断酒を継続するためのサポート体系を探している過程においては、復職前に自助グループのオープンセミナーに参加してみることが一つの方法だった。仲間やスタッフと一緒に参加することで、不安を軽減し、自助グループの利用についての理解を深めることができる。