News Letter
2022.冬
No. 20
HiNT
札幌CBT & EAPセンター®

〒002-8028 札幌市北区篠路８条６丁目７番６号
TEL：011-374-1223 FAX：011-788-3272
https://www.cbt-eap.com

1 【リレーエッセー】

札幌CBT&EAPセンター センター長
北海道医療大学 名誉教授
坂野 雄二

“HiNT!” が満五歳を迎えました

札幌CBT&EAPセンターのニューズレター“HiNT!” が今号で第20号を迎えることとなりました。

記念の号に相応しいテーマをと考えていたのですが、どうしてもCOVID-19の話題が頭から離れません。最近発表されたいくつかの論文資料を見ると、COVID-19感染拡大の後、不安の発生率は31.9％増加している（Salari, N. 他, 2020）、不安症の発症率は一般的に7.3%程度と言われているが、COVID-19感染拡大の後では約20％強と、およそ3倍に増加している（Santabarbara, J. 他, 2021）、感染拡大9か月後には、感染拡大前に比べ、問題への集中困難、不安、興味の減少、睡眠困難、イライラ／怒りといったさまざまな症状を訴える人が増えている（Duncan, T.他, 2021）といった指摘が行われています。どうも、COVID-19は私たちの心にマイナスのインパクトを与えたようにも見えます。

一方、COVID-19蔓延中のストレスによる不安、抑うつ気分の強さには孤独感と柔軟性が影響しているということが指摘されています（Bonilla-Sierra, P. 他, 2021）。このことは、自分自身は孤独ではなく、周りにはさまざまなサポートがあることに気づくこと、周りからさまざまなサポートが与えられることが不安や気分の落ち込みを予防したり和らげたりするということを示唆しています。また、毎日の生活の中で物ごとに柔軟に取り組み、柔軟に考えることが、同じように不安や気分の落ち込みを予防することにつながるのではということを示唆しています。

私は、「コロナ禍」という言葉が好きではありません。COVID-19の蔓延が私たちに「禍」をもたらし、マイナスのインパクトを与えたと単純に考えるのでは柔軟性を失くしてしまいます。COVID-19感染症の拡大という出来事は、私たちが日々感じるストレスにどのように対応するとよいか自分の対応の仕方を振り返り、柔軟に新しいアイデアを考える絶好のチャンスなのでしょう。この機会に新しい生活、新しいストレス対応の仕方を作り出したいものです。

さて、冒頭にも述べましたが、今号の“HiNT!” は第20号となります。季刊で発行していますので、満5年を迎えました。この間、各界の方々にさまざまなテーマでリレーエッセイのご執筆をいただき、読者の皆様に話題提供を行ってまいりました。これからも生活を豊かにし、皆様のお仕事に役立つ話題を提供することができるようリレーエッセイを続けてまいりたいと考えております。なた、紙面の一層の充実に向けてセンター職員も奮闘努力いたしますので、これからも何卒ご愛読の程をお願い申し上げます。

●次回は、東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科 准教授 岡島 義先生です。

2 【TOPICS】
今年から傷病手当金の支給期間が通算化
確認しておこう、リハビリ勤務中の傷病手当金

2022年1月1日より（支給開始日が令和2年7月2日以降の場合）傷病手当金の支払期間が支給開始日から“通算”1年6ヶ月間に変わりました。

これまで傷病手当金の支給期間は、支給開始日から“最長”1年6ヶ月間となっており、復職後、同じ原因（病名）で再休職する場合など、一時的に傷病手当金の受け取っていない期間があったとしても、支給開始日の1年6ヶ月後までしか傷病手当金は支給されませんでした。

今回。支給期間が通算化されたことにより、傷病手当金を受け取っていない期間が支給期間から除外されるようになりました。これにより仮に再休職することになった場合でも、支給開始日から通算で1年6ヶ月に達するまでは傷病手当金が支払われるようになるため、休職者が安心して復職にのぞみやすくなる改正といえるでしょう※1。

ところで、リハビリ勤務の間傷病手当金は支給されるの？

傷病手当金は健康保険に加入する労働者がケガや病気のため仕事ができない期間の生活を保障するために、加入している健康保険の保険者（健康保険組合など）から支給される手当金です。

休職中の労働者にとって傷病手当金は、貴重な収入源ですが、復職時に職場から求めるリハビリ勤務中も継続して受け取ることができるのでしょうか？

健康保険法第99条には、傷病手当金の支給は「療養のため労務に服することができないとき」と記載されており、労務不能な状態であることが支給の要件になっています。つまり労務可能な状態となれば、傷病手当金は支給されないことになります。

このため、リハビリ勤務中に傷病手当金が継続して支給されるかどうかについては、労務不能な状態であるかどうかにかかっているといえます。

労務不能でもできる仕事とは？

健康保険法第99条の解釈運用の通達（平15.2.25 保保発0225007 庁保険発4）では、

● 労務不能に該当しないもの

「本来の職場における労務につくことが不可能な場　合であっても、現に職場転換その他の措置により就労可能な程度の他の比較的軽微な労務に服し、これによって相当額の報酬を得ているような場合」

● 労務不能に該当するもの

「本来の職場における労務に対する代替的性格を持たない副業ないし内職等の労務に従事したり、(中略)一時的に軽微な他の労務に服すことにより、賃金を得るような場合その他これに準ずる場合」

とあります。

つまり、リハビリ勤務が、休職前の職務内容、労働日数や労働時間、報酬額に近くなるほど傷病手当金が支給さない可能性が高くなると考えられます※2。

健康保険の保険者へ確認を

傷病手当金支給の可否を決めるのは保険者であり、保険者ごとに具体的な判断の基準が異なる場合があります。実際にリハビリ勤務を行う場合には、リハビリ勤務中の傷病手当金について、加入する健康保険の保険者に問い合わせるのが良いでしょう。なお、本来は労務不能な状態にあるわけですから、医師の指示に基づくリハビリあることを必須要件としている保険者が多いようです。

※1 1年6ヶ月の傷病手当金支給を受けた後、同一の原因（病名）で再度労務不能な状態となり、傷病手当金の支給をうけるためには、概ね1年程度就労できていた期間が必要となります。この期間も保険者によって異なるので、必要な時に保険者に問い合わせると良いでしょう。

※2 リハビリ勤務中でも、職場の指揮命令の下で労務に服している場合は給与の支払いが必要となります。給与の支払いがあった場合、その日額が傷病手当金の日額より少ない場合は、差額分が傷病手当金として支給されます。

メンタルヘルス改善のために、ここに注目!!

● **安心できる丁寧な情報提供が大切**

強い不安は能力の発揮や回復を阻害します。休職中やリハビリ勤務中の経済的不安が減るように。傷病手当金制度を分かりやすく書面にまとめて渡したり、場合によってはご家族にも説明しておくと良いでしょう。

● **リハビリ勤務について再確認を**

リハビリ勤務は、職場への再適応や早期の再休職防止などの効果が期待できますが、慎重な検討が必要な部分も多くあります。リハビリ勤務中の賃金の扱いや安全管理などが法令に抵触しないか、傷病手当金の扱いなどを確認した上で、復職者と職場、双方の利益につながる形でリハビリ勤務を行うことが大切です。

3 【 センターからのお知らせ① 】
2022年度の新プログラム＆オープンセミナー

● センター長 坂野雄二によるスーパービジョン

当センターでは心理療法やカウンセリングのスキルアップを図りたいと考えている方のために、心理療法・認知行動療法のスペシャリストであるセンター長 坂野雄二によるオンラインスーパービジョンを新たに開始する予定です。現在、参加希望者向けの説明会の準備を進めています。説明会の詳細が決まり次第、HPなどでお知らせします。

● オンラインセミナーは3ヶ月連続（7～9月）Meet the Expert

当センターは来年度も引き続き毎月オンラインセミナーを開催します。新型コロナウイルス感染症のまん延が続き、集合研修形式セミナー（オープンセミナー）は再開の見通しが立ちませんが、オンラインだからできることもあります。2023年度の7～9月はその分野で日本を代表する気鋭の研究者/実践者による特別講義を予定しております。日程などが決まり次第お知らせますので、どうぞお楽しみに。

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
2022年 4月15日(金) 15:00～16:30	健康に役立つ生活習慣を身につけるコツ	札幌CBT＆EAPセンター長 坂野雄二（認知行動療法師）
5月20日(金) 15:00～16:30	休養のヒント～健康維持とパフォーマンス向上ために	札幌CBT＆EAPセンター 中村　亨（公認心理師）
6月17 日(金) 15:00～16:30	心理学から見たヒューマンエラー対策	札幌CBT＆EAPセンター 中村　亨（公認心理師）
7月15日（金） 時間帯調整中	体験してみよう! マインドフルネス（仮）	琉球大学　教授 伊藤義徳 先生
8月中で 日時調整中	こどもの問題行動とその対応を考える（仮）	信州大学　准教授 高橋　史 先生
9月中で 日程調整中	勤労者の睡眠問題を改善しよう（仮）	東京家政大学　准教授 岡島　義 先生
10月21日(金) 15:00～16:30	休職する/している従業員への関わり方	五稜会病院 復職デイケア主任 清水陽平（公認心理師）
11月18日（金） 15:00～16:30	ハラスメント問題への対応を考える	札幌CBT＆EAPセンター 中村　亨（公認心理師）
12月16日(金) 15:00～16:30	今年もやります、認知行動療法入門講義	札幌CBT＆EAPセンター長 坂野雄二（認知行動療法師）
2023年 1月20日(金) 15:00～16:30	セルフ・モニタリングと自己理解	札幌CBT＆EAPセンター長 坂野雄二（認知行動療法師）
2月17日(金) 15:00～16:30	知っておきたい薬の知識	五稜会病院 薬局長 古瀬　諒二（薬剤師）
3月17日(金) 15:00～16:30	リラクセーションを体験しよう：オンライン体験学習	札幌CBT＆EAPセンター長 坂野雄二（認知行動療法師）

- 参加申し込みは開催日の2か月前から受け付けを開始します。
- お申し込み方法に関しましては裏面をご参照ください。

3 【 センターからのお知らせ② 】
オンラインセミナーのお申込みについて

● お申込み受付中（2022年２月1日現在）

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
2月 18日(金) 15:00～16:30 （受付締切：2/11）	異常がないのに身体の不調を訴える人をどう理解するか	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
3月 18日(金) 15:00～16:30 （受付締切：3/11）	心理療法で陥りやすい失敗や立て直しのポイント	札幌CBT&EAPセンター長 坂野 雄二 北海道医療大学名誉教授 認知行動療法スーパーバイザー

● 2023年度分の受付開始予定

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
4月 15日(金) 15:00～16:30 （受付締切：4/8）	【2月15日（火）より受付開始 】 健康に役立つ生活習慣を身につけるコツ	札幌CBT&EAPセンター長 坂野 雄二 北海道医療大学名誉教授 認知行動療法スーパーバイザー
5月 20日(金) 15:00～16:30 （受付締切：5/13）	【3月18日（金）より受付開始 】 休養のヒント～健康維持とパフォーマンス向上ために	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
6月 17日(金) 15:00～16:30 （受付締切：6/10）	【4月15日（月）より受付開始 】 心理学から見たヒューマンエラー対策	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士

【 受講の流れ 】

以下QRコードまたは当センターのHPからお申込みください。

↓

受付後、受講料の振込先をメールいたします。
（お申込みからメールの返信までに数日いただく場合があります。）

↓

入金が確認できた方には、受付締切後に登録用URLをお送りします。

↓

登録いただくと受講用URLが発行されます。

↓

開催日時にPCなどで受講用URLへ接続してください。

● 受講料：2,000円（税込）　● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前の銀行振込のみとなります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から1週間は、録画映像の視聴が可能です。

4 【 STAFF VOICE 】
テーマ：今年変える、変わる、変えたいこと

中小企業へのパワハラ防止法の適用の他、育児・介護休業法、個人情報保護法、公正通報者保護法、年金制度改正法など、今年も法律の変更が盛りだくさんです。一番変えたいのは年々低下を実感する記憶力ですが、頑張って改正内容を勉強しようと思いますが、【T】

「面倒くさい」と思わない、口に出さないように変わる!?です。これは意外に深いテーマで、退屈⇒持続的な怒りの感情らしいのです。自覚することで、少しでも明るく、クリエイティブな毎日に変われるよう、また成長するチャンスと思い、チャレンジしてみます！【S】

私事ですが、今年大きく環境が変わる出来事がありました。特に3～4月は世間一般的にも変化が起こりやすい時期かと思います。ただ、変化の時期は心身共に不調をきたしやすくもあります。お互いに、心身共に健康で、変化に適応していきたいものですね。【K】

今年は、長年道外で単身赴任をしていた家族がようやく戻ってくる年になりそうで、物置のようになってしまっている部屋を変えなければいけません。少しだけのつもりで置かせてもらっていた書物や雑貨など数年経つと大荷物です。断捨離はこまめにですね…【Ｉ】

個人的な事になりますが、年々老い出す身体の節々。首、肩、腰、その他もろもろ・・・。車社会で戸口から戸口の毎日で楽をし過ぎている自分もいるのかなと。老後を楽しく過ごす為に、今年は健康な身体づくり！歩く、泳ぐ、鍛える！健康な身体に変える！！【N】