

## 復職準備チェックシート（本人用） 1枚目

従業員番号	氏名	実施日
-------	----	-----

**使い方：**復職準備チェックシートは本人用（4枚）と記録者用（1枚）の2つに別れています。本人は記録者の説明を聞きながら、本人用シートに記入します。記録者は本人の回答を助けながら、回答状況を観察し、記録者用シートに回答結果や所感を記入します。このチェックシートの結果は、主治医の診断書、産業医の面談結果や意見書などと共に、復職判定の材料として用いられます。

### I. 一般的な健康状態（当てはまる項目すべてに○をつける）

1. ( ) 顔色、肌つやが良くなった。声に張りが出てきた。
2. ( ) 身体の動きがはよくなり、身体に充実感が出てきた。
3. ( ) おなかやすいて、ご飯がおいしく食べられる。
4. ( ) おなかの調子は安定している。下痢や軟便はない。
5. ( ) すぐに口が渇くことは無くなった。または、以前から口渇が無い。
6. ( ) 微熱や風邪のような症状はなく、体調は安定している。
7. ( ) 自然に外出することができる。

### II. 睡眠のリズム（当てはまる項目すべてに○をつける）

1. ( ) 苦勞せず眠りにつける。または、いつの間にか眠っている。
2. ( ) 途中で目が覚めるのは1回以下。目覚めても間もなく眠れる。
3. ( ) 悪夢を見たり、夢を一晩に何度も見たり、寝汗をかいたりしない。
4. ( ) 自然な時間に目が覚め、寝起きもよい。
5. ( ) 熟眠感があり、日中の眠気などは無い。

### III. 疲れやすさ（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (1) 見る・読む作業

- 0：新聞・雑誌は見たくない
- 1：新聞・雑誌は目次を見るだけ
- 2：長い記事を読む、または、少なくとも1つの記事を最後まで読む
- 3：新聞記事を通して読める。文庫本を数日で1冊読み上げる。
- 4：業務に関する専門書などを集中して読むことができ、おおむね理解できる。

#### (2) 書く作業

- 0：ペン、鉛筆、キーボードにさわりたくない
- 1：転記したり、文書を見ながらキーボード入力したりできる
- 2：短い文章が作れる
- 3：与えられたテーマの作文、メールや返事などが書ける
- 4：長文や、簡単な事務文書の作成ができる

#### (3) テレビ

- 0：音がうるさく感じる。テレビの前に行かない。スイッチを切る。
- 1：テレビがついていれば、何となく見る。
- 2：ニュースやバラエティー番組などを見る。
- 3：ドラマなどストーリー展開を追いながら見る。
- 4：好きな番組を楽しんで見られる。

## 復職準備チェックシート（本人用） 2枚目

### III. 疲れやすさ（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (4) 趣味

- 0：何もしたくない、面白いことは何も無い。
- 1：趣味の事を考える。
- 2：趣味を少しやってみる。
- 3：趣味のために、外出や買い物などの用事を済ませる。
- 4：趣味のために、知人などに連絡したり、会ったりできる。

#### (5) 家事

- 0：横になっていることがほとんど。
- 1：食器の片付け程度はできる。
- 2：自室の片付けや、掃除機がけ。
- 3：浴室など家の掃除をする。せんとくをする。
- 4：掃除せんとく、食事の支度に加えて、買い物のために外出する。

#### (6) 外出

- 0：食事やトイレの他はほとんど横になっている。
- 1：昼間は起きている時間が多い。入浴はおっくう。
- 2：入浴はほぼ毎日。短時間なら外出もできる。
- 3：週に数回は外出ができるが、人混みなどは疲れる。
- 4：午前中から外出ができる。疲れて寝てしまうことも無い。

### IV. 日常生活での対人関係の過敏反応（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (7) 近隣への外出

- 0：外出できない
- 1：夜間、近くのコンビニなどに外出できる
- 2：昼間でも外出ができる
- 3：隣人とのあいさつや立ち話などもできる

#### (8) 近隣とのつきあい

- 0：近所の人と顔をあわせたくない
- 1：近所の人にあっても、隠れたり避けたりしないでいられる
- 2：近所の人とあいさつや立ち話程度ならできる
- 3：近所の会合に出席できる

#### (9) 子供の相手

- 0：子供がうるさい
- 1：子供と一緒にいられる
- 2：子供と、屋内で短時間なら相手ができる
- 3：子供の比較的長時間相手ができる。外で遊べる。

#### (10) 親族との関係

- 0：同居家族以外、誰とも会いたくない
- 1：電話なら、同居以外の親族とも対応できる
- 2：同居以外の親族の来訪に対応できる
- 3：同居以外の親族を訪問できる（特に配偶者の親族の家）

## 復職準備チェックシート（本人用） 3枚目

### IV. 日常生活での対人関係の過敏反応（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (11) 職場以外の人との関係

- 0：電話に出たくない。電話のベル音に恐怖心がある。
- 1：電話に出て、職場以外の知人とは話することができる。
- 2：職場以外の知人がたずねてきたら、会うことはできる。
- 3：職場以外の知人と外で会うことができる。

### V. 職場関係のことへの過敏反応（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (12) 職場の情報

- 0：職場に関する話を聞くことが恐怖である
- 1：家族となら職場の話もできる
- 2：職場からの郵便や文書进行处理できる
- 3：職場の近くまで行ける

#### (13) 職場関係者との対人関係

- 0：職場からの電話に出たくない
- 1：職場からの電話に対応できるが、少し疲れる
- 2：職場からの電話に自然に対応できる。
- 3：上司や人事担当者とも対応できる。気分も安定しており、疲れすぎることも無い。

#### (14) 通勤

- 0：外出はできるが、会社には行けない。
- 1：誰かについてもらってなら、会社まで行ける。
- 2：会社にはいけるが、いつもの交通手段や、定時には無理。
- 3：いつもの交通手段で、定時に出勤できる。

### VI. 病気の理解と自己管理（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (15) 悲観的な考え

- 0：死にたい気持ちがあり、自殺について具体的に考える事がある
- 1：普段は死にたいと思わないが、頭のすみに自殺についての考えが残っている
- 2：自殺を考えたことを思い出すことはあるが、周囲へ迷惑になるし、解決の手段になるとも思わない
- 3：死は解決にならず、自殺については考えない。今後そんな考えが浮かんだら専門家に相談したい

#### (16) 症状に関する理解

- 0：症状のことはあまり分からない。
- 1：眠れなかったり、気持ちがふさいだり、仕事に差しつかえる症状がある。
- 2：薬を飲むなどの治療が必要だと思う。
- 3：性格や仕事のやり方を変えていかないと再発すると思う。

#### (17) 病気に関連する要因の理解

- 0：生活上や、仕事のストレスが病気に関連しているとは思わない
- 1：病気になる前に、生活上や、仕事のストレスがあったと思う
- 2：1に加えて、自分の仕事のやり方や、対人関係の持ち方なども病気に関連したと思う
- 3：2に加えて、再発予防のための具体的な対策を考えている

## 復職準備チェックシート（本人用） 4枚目

### VI. 病気の理解と自己管理（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

#### (18) ストレス対策

- 0：ストレスへの対処法はよくわからない
- 1：いくつか、ストレスの対処法を知っている
- 2：本などで学んで知っている。
- 3：講演会やセミナー、カウンセリングなどで学び、実行している。

#### (19) 服薬

- 0：飲み忘れてたり、自己判断で量を加減したり、飲まなかったりすることがある。
- 1：主治医や家族に言われて、服用している。
- 2：飲み忘れは月に数回以下。薬を飲むことの重要性を認識している。
- 3：服薬を継続することの必要性を理解しており、飲み忘れることもほとんど無い。

#### (20) 通院

- 0：病院には行きたくない
- 1：家族にうながされて、しぶしぶ受診している
- 2：自分から受診するが、主治医とあまりよく相談できていないわけではない
- 3：定期的に受診し、必要なときには臨時で受診し、相談している。

#### (21) 生活記録表と出社にむけたリズム作り

- 0：生活記録表を付けられない、付け忘れることが多い
- 1：生活記録表を付けているが、睡眠のリズムが整わない。定時出社できる時刻に起きられない。
- 2：生活記録表を付けており、週に数回は外出できるようになっている。
- 3：生活記録表を付けており、月～金まで定時勤務できることを目指した出社練習をしている。

### VII. 回復段階の自己評価（当てはまるものに1つだけ○をつける）

#### (22) 現在の回復段階

- 回復初期：睡眠時間が極端に長く、一日中寝ている。
- 生活安定期①：夜に寝て昼に起きる。家でござろろすることが多い。疲れやすい。
- 生活安定期②：日中、横にならず起きていられる。少しながら外出できる。意欲も少し戻る。
- 復職準備期①：午後から短時間なら外出できるが、長時間や人混みは疲れる。
- 復職準備期②：午前中からも外出できるようになる。集中力や理解力も戻ってくる。
- 復職準備期③：出社を模した通勤訓練が、継続してできるようになる。
- 復職可能：フルタイム5日間の出勤が1ヶ月続けられる状態になる。疲れも翌日には回復する。



出典：『[病休・休職中のうつ病患者の復職可能性判定を客観化するための評価尺度と質問紙の開発（岡崎祐士 東京都立松沢病院 2007年）](#)』を元アレンジ。

Designed by ELECTRIC DOC.

## 復職準備チェックシート（記録者用＋保管用）

従業員番号	氏名	実施日	記録者
-------	----	-----	-----

**使い方：**記録者は、本人が回答する様子を観察しながら、回答結果や所感をこの記録者用シートに記入します。本人の回答と記録者の所感が異なる項目があれば、所見の欄などに記入します。

健康状態（○のついた項目の数）							
I. 全般的な健康状態	0	1	2	3	4	5	6 7
II. 睡眠のリズム	0	1	2	3	4	5	
III. 疲れやすさ（当てはまる番号に○を付ける）							
(1) 見る・読む作業	0	1	2	3	4		
(2) 書く作業	0	1	2	3	4		
(3) テレビ	0	1	2	3	4		
(4) 趣味	0	1	2	3	4		
(5) 家事	0	1	2	3	4		
(6) 外出	0	1	2	3	4		
IV. 日常生活での対人関係の過敏反応（当てはまる番号に○を付ける）							
(7) 近隣への外出	0	1	2	3			
(8) 近隣とのつきあい	0	1	2	3			
(9) 子供の相手	0	1	2	3			
(10) 親族との関係	0	1	2	3			
(11) 職場以外の人との関係	0	1	2	3			
V. 職場関係のことへの過敏反応（当てはまる番号に○を付ける）							
(12) 職場の情報	0	1	2	3			
(13) 職場関係者との対人関係	0	1	2	3			
(14) 通勤	0	1	2	3			
VI. 病気の理解と自己管理（当てはまる番号に○を付ける）							
(15) 悲観的な考え	0	1	2	3			
(16) 症状に関する理解	0	1	2	3			
(17) 病気に関する要因の理解	0	1	2	3			
(18) ストレス対策	0	1	2	3			
(19) 服薬	0	1	2	3			
(20) 通院	0	1	2	3			
(21) 生活記録表と出社にむけたリズム作り	0	1	2	3			
VII. 回復段階の評価（当てはまる箇所に○を付ける）							
(22) 本人の自己評価	回復初期	生活安定期①	生活安定期②	復職準備期①	復職準備期②	復職準備期③	復帰可能
(23) 記録者による評価	回復初期	生活安定期①	生活安定期②	復職準備期①	復職準備期②	復職準備期③	復帰可能

その他の所見や特記事項：