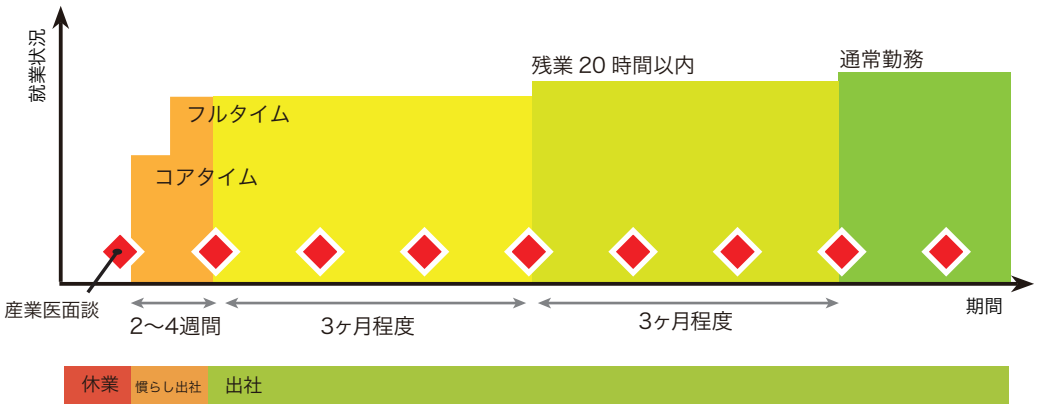
メンタル不調で休業した社員の段階的な職場復帰

メンタル不調で休業していた社員の職場復帰は「段階的に、時間をかけて」行うことがもっとも重要です。そのため、段階的に業務負荷を増やしていく復職プランが一般的です。企業によっては、半日勤務など短時間勤務を行う「段階的勤務」（慣らし出社）の制度があります。また、復職後も半年間は「直接の担当を持たない、負担の少ない仕事」を行うようなプランが望ましいでしょう。上司・人事担当者・産業保健スタッフを交えての復職プランの検討が必要です。

復帰後の体調悪化を防ぐためには、復職プランをきちんと守ること、仕事量が少ないからといって焦りすぎないこと、100%の仕事ができるようになってからも、さらに1年間は通院治療を続けることが大切です。



※この図は一例です。慣らし出社の期間は企業の制度によって異なります。

期間	復職1ヶ月目	2〜3ヶ月目	4〜6ヶ月目	6ヶ月目〜
仕事	内勤でできる 単純な仕事	メンバーの 補助的な仕事	直接の担当を 持たない仕事	以前の仕事
残業	なし	なし	1日1時間まで	1日1.5時間まで
出張	なし	なし	日帰りのみ	可
目安	0%→10%	10%→30%	30%→60%	60%→100%
例	メールや資料の閲覧や整理。これまでの仕事の状況の把握。物品の整理。	スタッフ業務の補助 外勤の同行（回数は週2回まで）	スタッフ的業務や外勤の同行を増やす。 単独の外勤（単純な業務のみ）。	休業前の業務。 ただし6〜7割の負荷から徐々に。

※「高度な判断や折衝が無く、自分のペースで進められる作業的な仕事」が適している。