

休職開始から復職後のフォローアップまで完全網羅

うつ病・メンタルヘルス不調

職場復帰 サポートブック

本人

家族

人事担当者

主治医

必携!

サンプル版



両面印刷して
右側をホチキスで
とじてください

産業医・医師・医学博士

難波 克行

必要な帳票を全て収録



"まるで復職支援の専門家が
ずっとついていて、サポートして
くれているような安心感!"



著者
難波 克行 (なんば かつゆき)

産業医・医師・医学博士
岡山大学医学部、同大学大学院卒業。
東京大学大学院 客員研究員。
専門は職場のメンタルヘルス、職場復帰
支援、治療と就労の両立支援。
著書に「現場対応型 メンタルヘルス不調
者 復職支援マニュアル」「職場のメンタ
ルヘルス入門 (日経文庫)」など。



目次

第 1 章 会社を休む準備

- 会社を休むことになった時は 6
- 会社を休む準備をする 10

第 2 章 回復期の過ごし方

- 自宅療養を始めたばかりの頃 16
- 少し起きられるようになったら 20
- 少し外出できるようになったら 26

第 3 章 復職の準備

- 生活記録表をつける 32
- 不安や心配ごとが出てきたら 36
- ストレスの対処法を見直す 38
- 復職プランを準備してもらう 44
- 復職可の診断書と社内の手続き 48

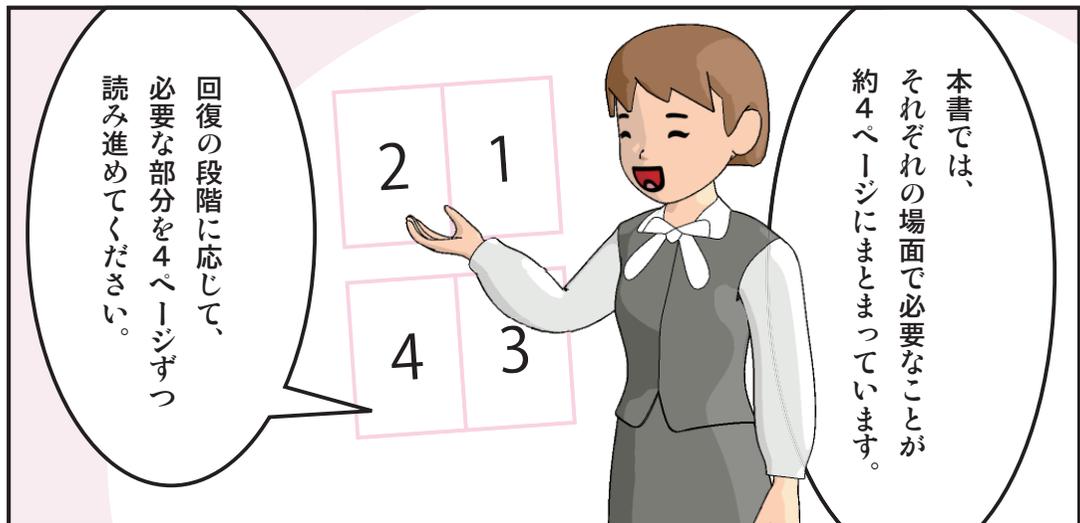
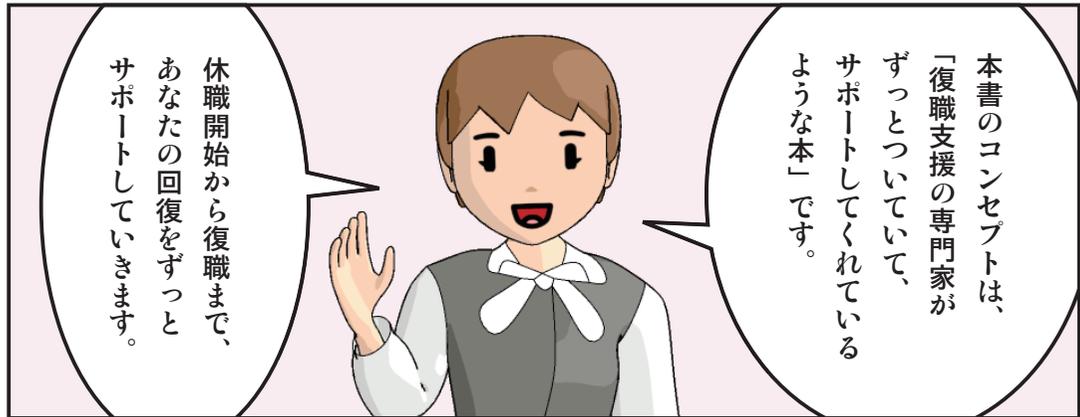
第 4 章 いよいよ復職

- いよいよ来週から出社開始 54
- 復職後の数か月間の過ごし方 58
- 復職して半年が過ぎたら 62

第 5 章 帳票・書式

- 復職に用いる帳票や書式 68

はじめに・本書の使い方



いろんな不安が一度にやってくる



大丈夫! きっと良くなります!

病院に通って治療を続けていけば必ず良くなります。
心配なことは遠慮せず主治医の先生に相談しましょう。
復職のことも、本書の内容を参考に、少しずつ、無理をしない範囲で取り組んでいきましょう。

会社を休むことになった時は

会社に連絡先を伝え、社内の制度について教えてもらおう

大丈夫、きっと良くなります

うつ病など、メンタルヘルス不調で会社を休むことになった時には、体調のこと、仕事のこと、経済的なことなど、いろいろな不安が一度にやってきました。

また、情けない、恥ずかしい、どうしていいかわからないという気持ちになることもあります。

しかし、あせらず治療を続ければ体調はきっと良くなります。復職についても、本書を参考に少しずつ準備すれば大丈夫です。

主治医の先生に何でも相談しましょう



症状やお薬のこと、治療や生活のこと、治療費のことなど、心配なことがあれば主治医の先生に何でも相談しましょう。

お薬の副作用が心配な時は

うつ病などの治療薬は、飲み始めの頃に、いろいろな副作用が出ることが知られています。

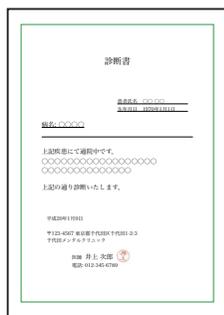
主治医の先生からも説明があったかと思いますが、そうした症状は1〜2週間ほどでおさまってきます。薬の本来の効き目が現れてくると、体調も少しずつ楽になってきます。

薬を飲み始めたときに、何か気になる症状や体調の変化が見られた場合には、主治医の先生に相談してみましょう。予約日以外でも、クリニックに電話で問い合わせると、先生に確認してもらえます。

診断書を会社に提出する

病気で会社を休む時には、たいいてい、主治医の診断書を提出することになっています。

診断書の書式は医療機関によって少しずつ違いますが「自宅療養を要する」というような内容が書かれていれば大丈夫です。



診断書には「しばらく会社を休む必要がある」「自宅療養を要する」などと記載してもらいましょう。

会社に提出しておく書類・会社に記入してもらう書類

会社に提出しておく書類

- ・主治医の診断書
- ・自宅療養中の連絡先※

診断書

姓名○○○○○

上記疾患にて罹病
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○

上記の通り診察いた
す。

平成20年11月25日
〒125-6507 東京都千代田区牛久木1-1-1

医師 井上 隆雄

自宅療養中の連絡先

療養中に、体調の悪化や転倒など、ご急病に連絡する必要がある場合は、
休業中に連絡が可能な電話番号やメールアドレスをご記入ください。

ご急病に連絡先

氏名	
電話番号	
メールアドレス	

※なお、ご急病の電話番号やメールアドレスなど、ご急病に連絡が可能な場合は、
必ず「診断書」の「病状、診断結果の欄」に電話番号やメールアドレスを
ご記入ください。また、ご急病に連絡が可能な電話番号やメールアドレスを
ご記入ください。

ご急病に連絡先

氏名	性別	年齢
電話番号		
メールアドレス		

会社に記入してもらう書類

- ・休業に関する制度と連絡先※

休業に関する制度と連絡先

ご急病や急病に際しては、ご急病に連絡が可能な電話番号やメールアドレスを
ご記入ください。また、ご急病に連絡が可能な電話番号やメールアドレスを
ご記入ください。

項目	内容	備考

ご急病に連絡先

氏名	性別	年齢
電話番号		
メールアドレス		

※「自宅療養の連絡先」と「休業に関する制度と連絡先」の書類は、本書巻末に掲載されています。コピーしてお使いください。インターネットからもダウンロードできます。 <http://electricdoc.net/rwsb>



連絡先を伝えておく

自宅療養中の自宅の連絡先を、巻末の「自宅療養中の連絡先」の用紙に記入し、会社に届けておきましょう。

仕事用の携帯電話やパソコンを手元に置いておくと、なかなか気が落ちつかず、回復の妨げになります。

自宅療養中は、会社の携帯電話やパソコンは職場に預けておきます。社用の電話番号やメールアドレスは使わないようにし、会社との連絡には私用の電話番号やメールアドレスを使いましょう。

また、体調が悪い時のために、家族や実家の連絡先も伝えておきましょう。

社用の携帯電話や PC は職場に置いておきましょう



仕事用の携帯電話や PC を休業中に手元に置いておくと、なかなか気持ちが休まらず、病状の回復が遅れてしまいます。

仕事用の携帯電話や PC は職場に置いておき、休業中の連絡には私用の電話やメールアドレスを使いましょう。

社内の制度を教えてもらう

病気で休業できる期間や、その間の給与、また、社内の手続きのための連絡先などを「休業に関する制度と連絡先」に記入してもらいましょう。上司などを通じて、人事担当者に依頼するとよいでしょう。

資料をもらっておけば、家に戻ってから、あるいは具合が少し良くなってから、落ちついてゆっくりと確認できます。また、ご家族や主治医の先生にも見せておくと安心です。

会社の担当者の方へ

体調の回復のためには、通院治療と服薬、休息が必要です。また、メンタルヘルス不調と診断された時には、いろいろな不安が生じます。安心して休める環境を整えることが重要です。

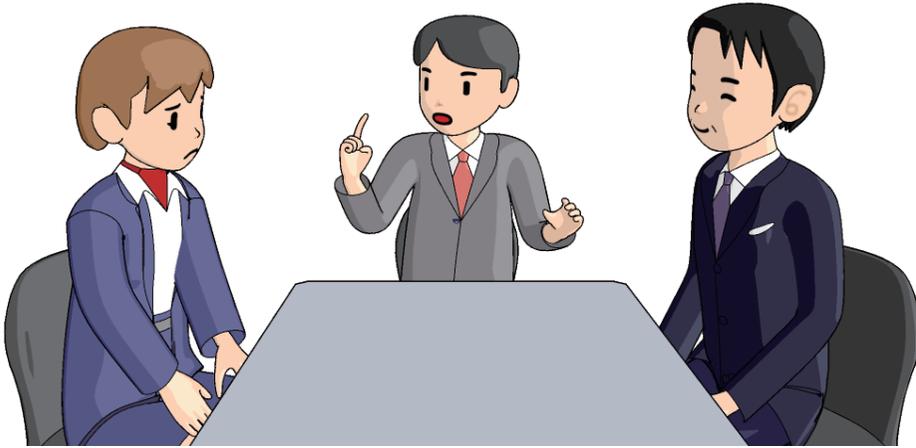
体調がすぐれない時に、いろいろな説明を聞いても、すべてを理解して覚えておくのは難しいため、事務的な説明は手短かに済ませ、家に帰ってからゆっくり確認できるよう、休業できる期間、賃金、担当者の連絡先などを、本書の「休業に関する制度と連絡先」に記入して渡しておきましょう。

また、休業中の本人の連絡先と、緊急連絡先も「自宅療養中の連絡先」用紙を用いて確認しておきましょう。

それぞれの記入用紙は本書の巻末に掲載されているほか、インターネットからもダウンロードできます。

<http://electricdoc.net/rwslb>

上司・人事担当者と相談しよう



会社を休む準備をする

仕事の引き継ぎなどを短期間ですませ、安心して療養できる環境を作る

1～3日以内に休めるように

主治医から自宅療養が必要と言われたら
上司や人事担当者と相談して、1～3日以内に
自宅療養できるように調整してもらいましょう。

上司・人事担当者と相談しよう

主治医から「自宅療養が必要」という診断書をもらったら、仕事の引き継ぎを最小限に済ませ、1～3日以内には会社を休めるような段取りを整えましょう。

仕事や職場から切り離されるような気がして、不安な気持ちが強くなることもあります。病気の治療のためには、仕事から離れて療養に専念できる環境づくりが必要です。



無理をせず早めに休みましょう

この仕事だけは片付けておきたいとか、
来週の会議までは出勤しなければとか、
なかなか踏ん切りがつかない気持ちもありますが、
無理をして仕事を続けると、
病状が悪化してしまうことがあります。

無理をせず速やかに休む

「〇月〇日の打ち合わせまで、あと1〜2週間頑張ろう」というような気持ちになるかもしれませんが、無理をして仕事を続けると、病状が悪化したり、回復に時間がかかったりすることもあります。

休業中の連絡方法や今後の見通しを確認しておく

仕事に関する連絡は控える

- 仕事の連絡は原則行わない
- やむを得ない時は上司を通じて

見通しを確認しておく

- 次回の連絡の方法
- 次回の連絡のタイミング
- 産業医などとの面談

連絡窓口を決めておく

- 連絡窓口を決めておく
- 上司以外の人にしてもよい



休業中の連絡方法、社内の連絡窓口、連絡を取るタイミングなどを確認しておきます。

仕事に関する連絡は控える

休業中にも関わらず、仕事に関する事で職場と連絡を取り合っていると、仕事のことが気になってしまい、病気の回復が遅れてしまう原因になります。仕事に関する連絡は控えるようにしましょう。

やむを得ず仕事に関する連絡が必要な時は、同僚や担当者と直接連絡を取るのではなく、必ず上司を経由して連絡するようにしましょう。

休業中の連絡窓口を決める

会社との連絡窓口は、上司、または、人事担当者や健康管理の担当者などに一本化しておくとういでしょう。

仕事のことを思い出してしまったため、上司と連絡することが負担になることもあります。そのような時には、人事担当者や健康管理の担当者を連絡窓口にしてもらいましよう。

今後の見通しを確認する

会社を休んでいる間も、月に1回程度は定期的に職場と連絡を取り、治療の状況を共有しておくようにしましょう。定期的に連絡を取り合っておくと、復職までの対応がスムーズに行えます。

いつ、誰に、どんな方法で連絡を取れば良いか、連絡の方法や日程などを確認しておきましょう。

また、産業医や産業看護職、産業心理職との面談を行うこともあります。人事担当者に確認しておきましょう。

会社の担当者の方へ

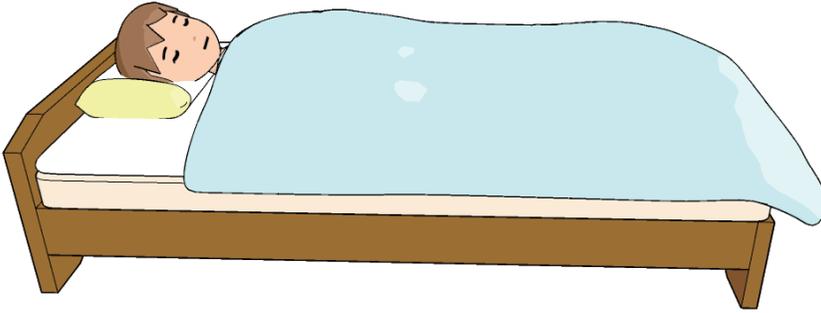
会社を休むことに不安を感じる人もいますが、病気の治療のためには、仕事から離れて治療に専念できる環境を整えることが大切です。業務の引き継ぎなどは1〜3日以内に終わらせ、療養できるようにしましょう。

職場の同僚には、①病気で休業すること、②当面の見込み期間、③業務分担、④休業期間が延びる可能性があること、⑤業務について本人には直接連絡せず、管理監督者に相談することなどを説明しておきましょう。病名については触れず「病気で会社を休むことになった」という説明に統一します。休業中も定期的に本人と連絡を取り合うことがスムーズな復職につながります。上司からの連絡は仕事のことを思い出して負担になることも多いため、人事担当者や健康管理の担当者を連絡窓口にしてもよいでしょう。

最初は寝込んでしまうことも

自宅療養を始めたばかりの頃

最初は寝込んでしまうこともあるが、2週間ほどすると楽になってくる



無理をせずゆっくり過ごしましょう

会社を休み始めると、ぐったりしてしまって
1日中寝込んでしまうこともあります。
それだけ体が疲れていたのかもしれない。
仕事のことが心配で落ち着かなくもありますが、
無理をせずに、ゆっくり休んで過ごしましょう。
1～2週間ほどで、少しずつ楽になってきます。

最初は寝込んでしまうことも

自宅療養を始めたばかりの時には、一日中寝込んでしまい、布団の中から出られなくなってしまうこともあります。

それだけ体が疲れていたのだと考えて、無理をせずゆっくり過ごしましょう。1～2週間ほど経つと、薬の効き目が出てきて、少しずつ楽になってきます。

いろんなことが気になってしまうことも

休んでしまって
本当によかったのかなあ

体調は
良くなるのだろうか

復職できなかったら
どうしよう

みんなに
迷惑をかけてしまった

あの仕事は
どうなったんだろう

具合が
あまり良くならない



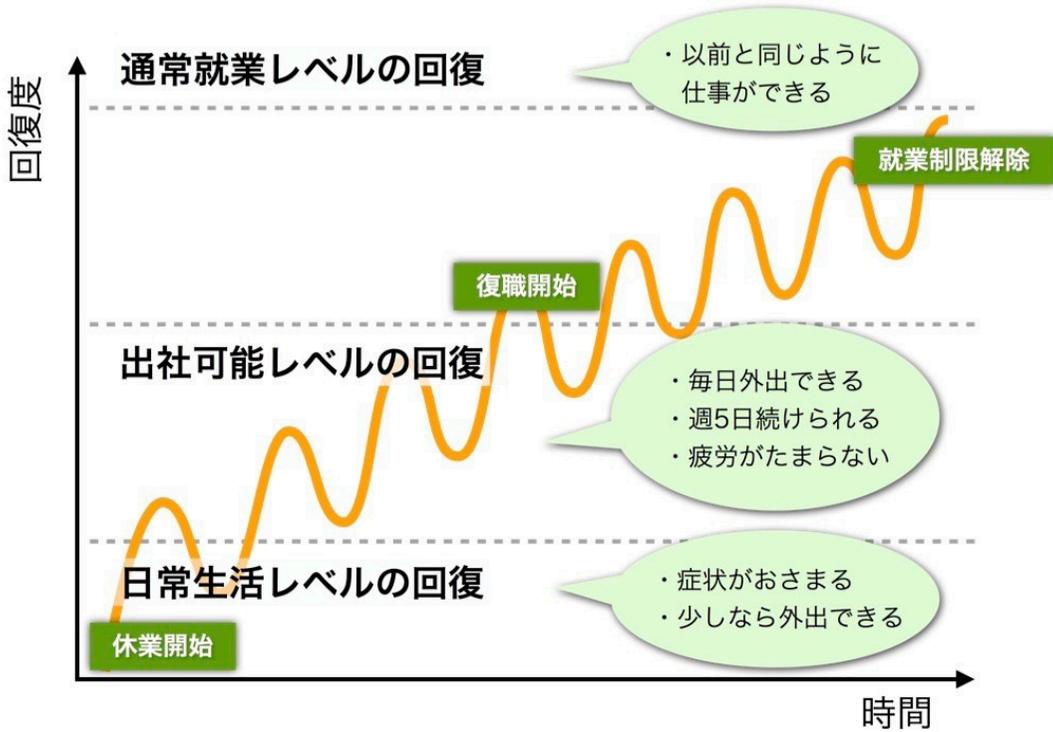
1～2週間ほどで、だんだん落ち着いてきます

仕事のことを気になることも

会社を休んでしまったことを後悔したり、残してきた仕事のこと
が気になったりして、気持ちが落
ち着かなくなることもあります。

こうした症状は、休みはじめた
ばかりの人によく見られるもの
で、心配はいりません。1～2週
間ほどすると、だんだん落ち着い
てきて、ゆっくり休めるようにな
ってきます。

あせらないで！ 少しずつ良くなっていきます



少しずつ良くなります

会社を休みはじめたばかりの頃に「会社を休んでいるのに、前よりも症状がつらくなった」と心配したり、「せっかく会社を休んでいるのに、なかなか良くならない」とあせったりすることもあります。

体調は、上の図のように、少し良くなったり、少し悪くなったりを繰り返しながら、数か月かけてだんだんと回復していきます。

1週間、2週間と経つうちに、だんだん変化が現れます。あせらずに、疲れた体と心をしっかり休ませましょう。

心配なことは主治医に相談を

寝込んでしまつて布団から出られなくなった、気持ちが悪くなり着かなくなったなど、体調に変化があったことは、通院のときに主治医の先生に伝えましょう。

一般的に、薬の副作用は、だんだん治まってきましたが、症状が強い場合には、処方せんの内容を見直すこともあります。

薬の副作用かもしれないと気になったことがあるときには、主治医の先生に相談しましょう。



主治医に相談しましょう

- 体調の変化
- 薬を飲んだあとの体調
- その他、気になること

会社の担当者の方へ

自宅療養をはじめたばかりの頃は、布団から出られなくなったり、一時的に不安感が強くなったりして、体調が急に悪化したように感じられることがあります。

もし、ご本人からそのような話を聞いた時には「ひとりで心配しないで、主治医の先生に相談してみたら」と、主治医に相談するようにうながしてあげてください。

休業中の体調は、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、少しずつ回復していきます。前ページの図や24ページを参考に、回復の全体像を大まかに把握しておく、休業者への対応がしやすくなります。

休職開始から復職後のフォローアップまで完全網羅

うつ病・メンタルヘルス不調

職場復帰 サポートブック

本人

家族

人事担当者

主治医

必携!

サンプル版

両面印刷して
右側をホチキスで
とじてください

産業医・医師・医学博士

難波 克行



必要な帳票を全て収録

"まるで復職支援の専門家が
ずっとついていて、サポートして
くれているような安心感!"

サンプル版
無料公開中!!



「うつ病・メンタルヘルス不調 職場復帰サポートブック」

書籍版

電子書籍版

のご案内

うつ病やメンタルヘルス不調で休業している方の復職支援をサポートする「うつ病・メンタルヘルス不調 職場復帰サポートブック」が登場しました。

本書は「まるで、復職支援の専門家がずっとついていて、サポートしてくれているような本」をコンセプトに、休職することになったときの手続き、自宅療養中の過ごし方、復職の準備、主治医や会社との情報共有、ストレスについての振り返り、復職の準備の進めかた、会社との調整のしかた、復職プランの作り方、復職後の過ごし方など、職場復帰に必要なことをすべて、わかりやすく解説しています。

復職の準備の時に用いる「生活記録表」や、復職後の具体的な業務計画を作成するとき用いる「復職プラン記入用紙」など、職場復帰に必要な書式も収録しています。

「うつ病・メンタルヘルス不調 職場復帰サポートブック」は、Amazon.co.jp のサイトにて、書籍版と電子書籍版の両方を販売しております。ぜひお買い求めください（一般の書店での取り扱いは行っておりません）。

また、本書のサンプル版や収録している書式を、以下の Web サイトで無料公開中です。ダウンロードして事業場やクリニックなどでご利用ください。

Amazonにて書籍版・電子書籍版を好評販売中!

「うつ病・メンタルヘルス不調 職場復帰サポートブック」で検索!

本書の「サンプル版」や収録している帳票を PDF 形式で無料公開中!!

<http://electricdoc.net/rwsb>

※ 一般の書店での取り扱いは行っておりません。Amazon.co.jp よりお買い求めください。

※ お問い合わせ先：難波克行産業医事務所 namba.sangyoi@gmail.com ☎ 050-5243-4851

休業に関する制度と連絡先

①休業できる期間とその間の賃金について

病気やケガで長期療養を行う場合、以下の制度を利用します。

休暇名称	残り日数	賃金（給与・賞与）
	日	
	日	
	日	
	日	

②休業中の会社の連絡先

休業・復職	担当者名・電話番号・メールアドレス
賃金・傷病手当金	