うつ病・メンタルヘルス不調

職場後期帯サポートブック

本人

家族

人事担当者

主治医

必携!

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。



48

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少し起きられるようになったら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不安や心配ごとが出てきたらストレスの対処法を見直す復職プランを準備してもらう3236373844

第4章 いよいよ復職

●復職可の診断書と社内の手続き

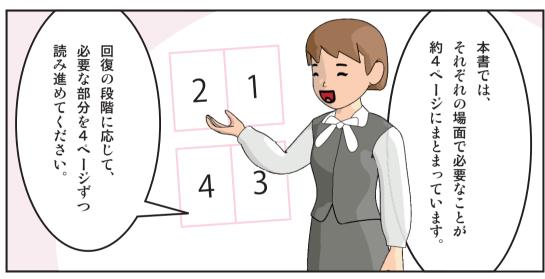
いよいよ来週から出社開始54復職後の数か月間の過ごし方58復職して半年が過ぎたら62

第5章 帳票・書式

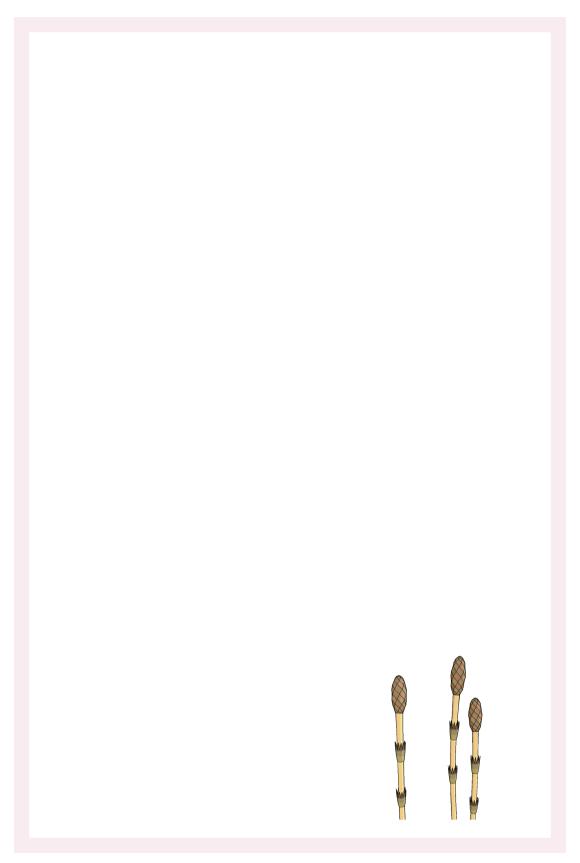
● 復職に用いる帳票や書式 68

はじめに・本書の使い方









第1章

会社を休む準備

メンタルヘルス不調のため自宅療養をする ことになったときの手続きについて 解説します。



いろんな不安が一度にやってくる

ちゃんと 復職できるのか 治るだろうか 職場に 申し訳ない 経済的なことは 大丈夫か なぜ病気に なったんだろう 情けない 什事を 恥ずかしい 続けられるのか

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れ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。

大丈夫、きっと良くなります

は、 職 ば体調はきっと良くなります。 どうしていいかわからないという が一度にやってきます。 済的なことなど、 調で会社を休むことになった時に 気持ちになることもあります。 についても、 また、情けない、 うつ病など、 かし、 体調のこと、 あせらず治療を続け メンタルへ 本書を参考に少 仕事のこと、 いろいろな不安 恥ずかし ルス 復 れ

ずつ準備すれば大丈夫です。

会社に連絡先を伝え、 社内 の制度について教えてもらう

を休むことになっ

た

主治医の先生に何でも相談しましょう

てきます。



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。

は

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

お薬の副作用が心配な時は

診断書を会社に提出する

病気で会社を休む時には、

ます。 めの頃に、 たかと思いますが、そうした症状 ることが知られています。 1~2週間ほどでおさまってき 主治医の先生からも説明 うつ病などの治療薬は、 薬の本来の効き目が現れて 体調も少しずつ楽になっ いろいろな副作用 が 飲 が出 み始 あ

> 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。 て少しずつ違いますが「自宅療養 ことになっています。 診断書の書式は医療機関 主治医の診断書を提出する に ょ



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※

OCCOCCOCC ###CEMPRISE APPLICATION CONTROL APP	300,001 c		診断書		
1200 1 281 1 201 1	2-04-04-08 E. TOURS TOURS E. TOURS E. TOURS TOURS E. TOURS	上記疾患にて道院中		確認や手続きなどで、この	可に遺跡をすることがあります
A	16.5 17.5		() ご良身の連絡方		
		上記の通り診断いた	然名		
プロロンタカラリュ 原語 井上 原語 のはよう この自の信息等サームアドレスなどで 1 原列は近郊が取れる まで、2番ので開発する)とは、安徽市の内の信息等をよったアレスなど まず、2番や、7単型と、定金機能の信息等サントムアリスなど ぐさか。	************************************	49820417911	电动脉号		
電影・02: 左、二音像の問題等サットルアドレスなどで、実際は人は連絡が加い は一意に登録がある。または、実際部内の一意を発展しませい ます。公室等ウン開発は、変な場所の問題等サミメールアドレスも25 くだが、 なご要素・ご業等などを実施業務	第2 012: また、23mの信息をサールフリンスをでき、実際による場合では、 また、23mのでは、25mのでは		8-87FLZ		
	Z.S. (889)		とき(遊問が無い) きます。こを抜かる ください。	き) には、安西確認のため 実家など、緊急連絡列の等	1、気を連絡系に連絡させていた
A-6 (895)				との数数連続列	
	电温度号		JC-8s (46/95)		

会社に記入してもらう書類

・休業に関する制度と連絡先*

①休業できる期間とその 例気やケガで長期療養を行	場合、以下の制度を利用	LEF.	
8888	残り日報	黄色 (総分・黄句)	
2休業中の会社の連絡力	:		
0 R - GR	SME-8981-7-17713		
東京・報明予由京			

手元

に置い

ておくと、

なかなか気

仕

事用の携帯電話やパソコンを

持ちが落ちつかず、

口

復の妨げに

なります。

※「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



用紙に記入し、

会社に届けておき

0

「自宅療養中の連絡先」の

しよう。

す。 ましょう。 やパソコンは職場 家族や実家の連絡先も伝えておき ルアドレスを使い の連絡には レスは使わ また、 自宅療養中は、 社用の電話番号やメー 体 に調が悪 私用の電話番号やメー ないようにし、 ましょう。 7 に預けておきま 会社の携帯 時 のために、 会社と ・ルアド 電

連絡先を伝えておく

自宅療養中の自宅の連絡先を、

社用の携帯電話や PC は職場に置いておきましょう

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。

いましょう。

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

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

ゆっくり確認できるよう、休業できる

明は手短に済ませ、

家に帰ってから

社内の制度を教えてもらう

会社の担当者の方へ

間の給与、また、

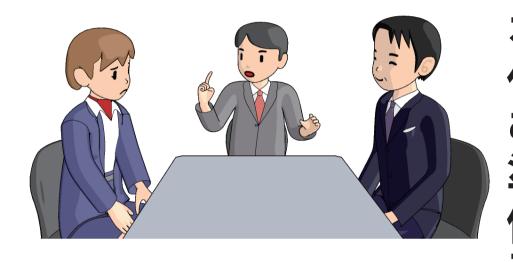
病気で休業できる期間や、

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 人事担当者に依頼するとよいで 上司などを通じて、 社内の手続きの その えておくのは難しいため、事務的な説 説明を聞いても、すべてを理解して覚 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。 ルヘルス不調と診断された時には、 体調がすぐれない時に、いろいろな 体調の回復のためには、 休息が必要です。また、 通院治療と メンタ

紙を用いて確認しておきましょう。 からもダウンロードできます。 掲載されているほか、 に記入して渡しておきましょう。 急連絡先も「自宅療養中の連絡先_ それぞれの記入用紙は本書の巻末に また、休業中の本人の連絡先と、 インターネット 用 緊

http://electricdoc.net/rwsb

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 云社を休む 上備をする



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

を段取りを整えましょう。 ~3日以内には会社を休めるようの引き継ぎを最小限に済ませ、1 という診断書をもらったら、仕事

仕事や職場から切り離されるよ 治療のためには、仕事から離れて くなることもありますが、病気の うな気がして、不安な気持ちが強

あ



時間がかかったりすることもあり うと、病状が悪化したり、 が、無理をして仕事を続けてしま うな気持ちになるかもしれません と1~2週間頑張ろう」というよ 「○月○日の打ち合わせまで、 回復に

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

- ・什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

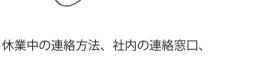
連絡窓口を決めておく

- 連絡窓口を決めておく
- ・上司以外の人にしてもよい

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







仕事に関する連絡は控える

することで職場と連絡を取

り合っ

休業中にも関わらず、

事に関

ていると、

仕事のことが気に

なっ

う。 連絡を取 司を経由して連絡するようにしま 必要な時は、 まう原因になります。 てしまい、 B ・むを得ず仕事に関する連絡 一絡は控えるようにしま る 病気の回復が遅れ Ō 同僚や担当者と直接 ではなく、、 仕事に 必ず上 関す デ し ょ

休業中の連絡窓口を決める

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

仕事のことを思い出してもらいため、上司と連絡窓口にしてもらいため、上司と連絡することが負担になることもあります。そのようになることもあります。そのようになることを思い出してしまう。

今後の見通しを確認する

会社を休んでいる間も、月に1 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 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。 な取れば良いか、連絡の方法で連絡 を取れば良いか、連絡の方法で連絡 また、産業医や産業看護職、産 また、産業医や産業看護職、産

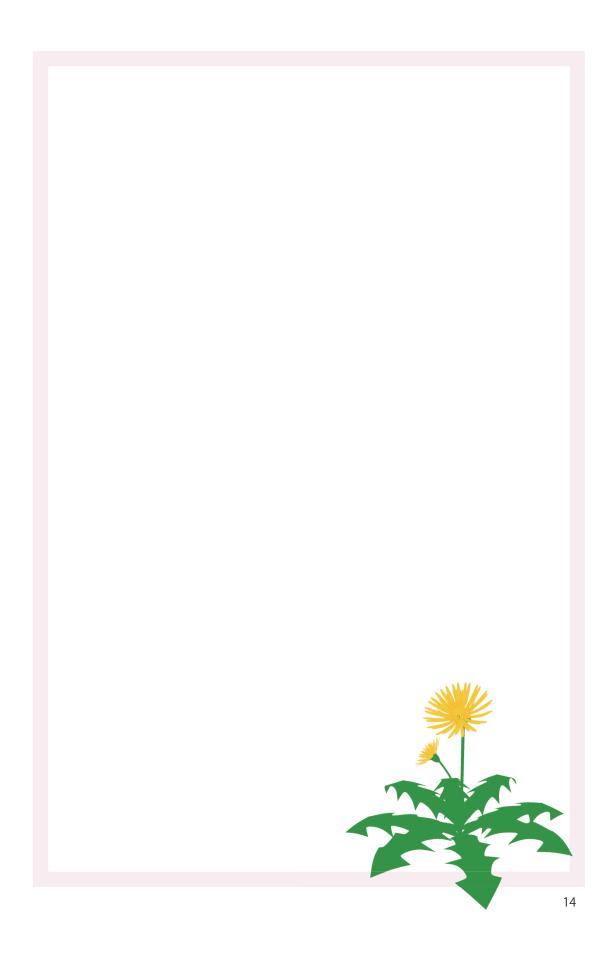
会社の担当者の方へ

養できるようにしましょう。

さなどは1~3日以内に終わらせ、療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。業務の引き継事などは1~3日以内に終わらせ、依

連絡窓口にしてもよいでしょう。 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、③休業期間が延びる可能性がある こと、④業務について本人には直接連 経せず、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 合うことがスムーズな復職につながり 合うことがスムーズな復職につながり の、人事担当者や健康管理の担当者を とな といろしてもよいでしょう。

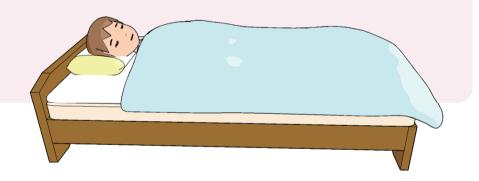
きましょう。



第2章

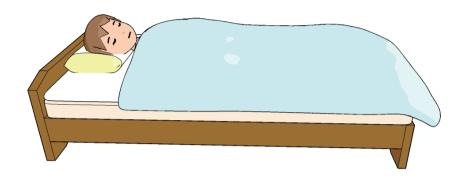
回復期の過ごし方

自宅療養をはじめて、ゆっくりと体を休める 時期の過ごし方について解説します。



最初は寝込んでしまうことも

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 養を始めたばかりの頃



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ません。 仕事のことが心配で落ち着かなくこともありますが、 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。

ずつ楽になってきます。

薬の効き目が出てきて、

しましょう。

1~2週間ほど経つ

最初は寝込んでしまうことも

は、 考えて、 こともあります。 の中から出られなくなってしまう それだけ体が疲れていたのだと 自宅療養を始めたばかりの 一日中寝込んでしまい、 無理をせずゆっくり過ご 時に 布 寸

16

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 良くなるんだろうか

復職できなかったら どうしよう

あの仕事は どうなったんだろう



みんなに 迷惑をかけてしまった

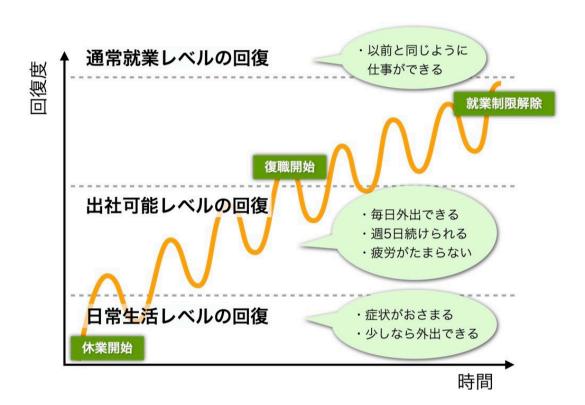
具合が あまり良くならない

仕事のことが気になることも

1~2週間ほどで、だんだん落ち着いてきます

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ち着かなくなることもあります。ち着かなくなることもあります。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

ます。 ませましょう。 だんだん変化が現れます。 だんだんと回復していきます。 を繰り返しながら、数か月かけて 良くなったり、 りも症状がつらくなった」と心配 に「会社を休んでいるのに、 いるのに、なかなか良くならな したり、「せっかく会社を休んで い」とあせったりすることもあり 1週間、 体調は、 会社を休みはじめたばかりの 疲れた体と心をしっかり休 上の図のように、 2週間と経つうちに、 少し悪くなったり あせら 前よ

心配なことは主治医に相談を

医の先生に伝えましょう。れなくなったなど、体調に変化がなくなったなど、体調に変化がれなくなったなど、体調に変化がれなくなったなど、体調に変化が

医の先生に相談しましょう。
薬の副作用かもしれないと気に直すこともあります。

だん治まってきますが、症状が強

般的に、薬の副作用は、だん



主治医に相談しましょう

体調の変化

もし、ご本人からそのような話を聞

- 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

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回復していきます。前ページの図や24回復しておくと、休業者への対応がしやすくなります。

げてください。

主治医に相談するようにうながしてあ主治医の先生に相談してみたら」と、いた時には「ひとりで心配しないで、

なるべく横にならず起きて過ごそう



昼間は起きて、夜に寝る生活を

少し体調が落ち着いたら、昼間はなるべく横にならず 起きて過ごすようにしましょう。

昼間は起きて過ごし、夜に寝る生活リズムを 整えていきましょう。

活リズムを整えていきましょう。

夜間に睡眠を取るという生

ただし、不眠などの症状が強い

べく日中は横にならずに起きて過

なるべく横にならずに過ごす

てきたように感じられたら、 週間が過ぎ、 自宅療養をはじめてから1~2 少し体調が落ち着い なる

ましょう。 医の先生と相談しながら取り組み うちは、

あまり無理をせず、

少し体調が落ち着いてきたら、日中はなるべく横にならずに起きて過ごす

起きられるようになったら

家の中でゆっくり過ごそう

まうことがあります。 れがたまって症状がぶり返してし に激しい運動をしたりすると、疲 に激しい運動をしたり、無理をし

家のまわりで少しずつ外出を

してみましょう。なってきたら、少しずつ体を動かなの中で普通に過ごせるように

出しやすいようです。
年前中よりも、午後や夕方のほ用事のついででもかまいません。

けるとよいでしょう。買い物など、

まず、家のまわりに散歩に出か

す」ことを目標にしましょう。

まずは「家の中でゆっくり過ご

通院と服薬を続けよう

体調の回復のためには、きちんと病院に通いましょう。お薬についても、飲み忘れてしまったというようなことがあれば、次回の通院のうなことがあれば、次回の通院の時に、主治医の先生にきちんとお表に通いましょう。







回復や復職をあせらず、ゆっくり過ごそう

楽しめることを少しやる

- ・無理をしないで少しだけ
- 興味が出てきたことを





会社とは月に1回連絡を

たりを繰り返しながら、少しずつ

体調は、良くなったり、悪くなっ

回復していきます。心配なことが

- ・現在の体調や1日の過ごし方
- ・通院の状況などを伝えておく

することもあります。

たりすると、かえって体調が悪化

なかなか良くならないと悩みすぎ

復職をあせって無理をしたり、

楽しめることを少しやる

ましょう。

あれば、

主治医の先生に話してみ

てしまいます。 ていたこと、好きだったことに対 しても興味や関心がわかなくなっ 体調が悪いときは、趣味でやっ 体調が落ち着いてくると、少し

回復や復職をあせらないで

う。 だけ興味が戻ってきます。例え だけ興味が戻ってきます。例え だけ興味が戻ってきます。例え

会社とは月に1回連絡を

なかなか回復しません。と、気持ちが落ち着かず、体調も会社や仕事のことを考えている自宅療養しているときに、常に

ともあります。
ないでいると、今度は、復職の意ないでいると、今度は、復職の意ないでいると、今度は、復職の意

お願いするのがよいでしょう。事担当者や、健康管理の担当者に窓口は、直属の上司ではなく、人連絡を取るようにします。連絡の

をしましょう。
し方、通院の状況などについて話
し方、通院の状況などについて話

ます。
ておくと、復職がスムーズに進みておくと、復職がスムーズに進みの。

会社の担当者の方へ

整えることが必要です。理をせず、安心して治療できる環境を月から半年程度の時間を要します。無メンタルヘルス不調の回復には数か

休業中も定期的に会社と連絡を取り 合うと、復職支援がスムーズに行えます。産業医や産業看護職がいる場合には、面談を行っておくと良いでしょう。 従業員が「しばらく会社との連絡を避けたい」と希望する場合には、ゆっくり休める環境を整えるため、休業開始から1か月間程度は連絡を控えるより休める環境を整えるため、休業開始から1か月間程度は連絡を控えるようにします。1か月がすぎたら、定期的に連絡を取るようにしましょう。

休業中に本人と連絡が取りづらくなったときには、安否確認を兼ねて、なったときには、安否確認を兼ねて、なったときには、安否確認を兼ねて、なったときには、安否確認を兼ねて、ましょう。

の過ごし方でだい た い の 回復ぶりがわか

復職準備期③ 復職可能 復職開始 復職期 1~2か月 半年~1年間 主治医、産業医、 段階的 · 試験的 通常勤務を模し 復帰した後に、 た生活ができる 会社が復職可能 な出社を開始で 少しずつ業務を ようになる と判断する きる 増やしていく 定時出社·定時 復職後も半年程 週5日、2週間、 図書館などを利 用した通勤の練 涌営業務を模し 勤務が1か月 度は業務量を軽 減し、段階的に 習を週5日間、 た生活が安定し 間ほど継続でき 毎日続けられる て行える 少しずつ増やし ていく 業務に必要な判 産業医面談を行 疲れがたまって 断力や集中力が い、復職できる も、翌日や翌週 半年~1年後に 戻ってくる かどうか確認す に持ち越さずに 通常の仕事量に 回復する 戻すことを目標 継続して出社で に調整していく きる体力が戻っ 復職後の業務内 てくる 容や復職時期な どを会社と話し 疲れても翌日に 合う は回復している 週5日、通常勤 復職が近づくと 疲れをためない 通院と服薬をき 不安や緊張が強 ちんと続ける 務を模した生活 よう、睡眠時間 ができるよう、 くなり、不眠な を長くするなど 疲れがたまると どの症状がぶり 工夫する 図書館などで練 体調が悪化しや 習してみる 返すことがある 体調や勤務状況 すいので無理を 再発予防のポイ について、定期 しないこと ントを職場とも 的に上司に確認 担当者や産業医 話し合っておく してもらう との面談などの フォローアップ を続ける

休業~復職までの回復の様子

主に とよいでし のか、 まな病気があります .復の様子を示したものです。 メンタル 自分がどの回 「うつ状態」 症状が落ち着いてきたら、 この表を見て確認してみる)よう。 ル ス不調にはさまざ や「うつ病」 復の段階にい が、 この表は 0)

ただし、 の変化 表 に 口 は 復に 0) 通 個 りになるとは 必要 人差があ な期 間

必

	休業初期	回復期①	回復期②	復職準備期①	復職準備期②
期間	1~2週間	2~3週間	2~3週間	3~4週間	3~4週間
説明	休業開始直後、 十分に体を休め る時期	昼間起きて、夜 に寝るリズムが 戻ってくる	日中、横になら ずに起きて過ご せる	午後から、短時 間なら外出でき る	午前中からも外 出できるように なる
状況	何もする気が起きず 1 日中寝てばかりいる 会社のことが気になって、一時的に症状が悪化する場合も	夜に寝て、昼間 に起きるという リズムが少しず つ戻ってくる 疲れやすゴロ して過ごす 少しなら意欲が 戻ってくる	家の中のことが だいたなる 日中、起き 日中、起き でもる TV やら 新聞られ出いる しなが、である りるが、である で で を りたが、で も を りたが、で も を りたが、で も を りたが、で も を りたが、で も を りたが、で も を りたが、で も と も りたが、で も と も りたが、で も と りたが、で も と りたが、で も と りたが、で も と りたが、で も と りたが、で も と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と りたが、で と も と も と も と も と も と と と と も と と と と	日中の生活リズムが安定する 午後から短時間なら外出できる 長時間の外出を 人混みは疲れてしまう 仕事や復職のこと ともられるようになる	午前中からように 中かるように 中がある。 集がいる。 集がいる。 集がいる。 集ができる。 を体ができる。 を体ができる。 を体ができる。 を体ができる。 をはいる。 をはいる。 をはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 とはいる。 と、 といる。 とい。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 といる。 とい。
回復や復 職へのア ドバイス	何もせずゆっく り休んでいるの が一番良い 薬が効いてくれ ば、症状が改善 し、気持ちも落 ち着いてくる	昼間は起きて、 夜にする 調子の良いなき は横べく あごす なるです とをかって ひとを がって とを ひとさ なるです とを ひとさ なるです とを なるです とを なるです とって なるです とって なるです とって なるです とって なるで なるでも なるでも なるでも なるでも なるでも なるでも なるでも	調子が良いとき は、午後から、 買い物や散歩な ど少し外出して みる	午後からの外出 を増やし、定期 的に行う それができたら 午前中からも外 出してみる 生活記録表の記 入を始める	通勤の時間に合わせて起床・外出してみる 再発防止先について主治医や産業医に相談して

医(や産業医)に相談するように」と 限りません。不明な点があれば「主治 りますので、この表の通りになるとは ださい。 どうか」「外出しているか」などと、 中は何をして過ごすか」「午後からは は、「何時ごろに起きているか」「午前 トするときには、上記の「回復や復職 には個人差があります。 し、。回復にかかる期間や症状の回復 ですが、その他の疾患でも、おおよそ へのアドバイス」の欄を参考にしてく 上記のような経過をたどります。ただ つ病」の回復の様子を示していたもの 一日の過ごし方を確認しましょう。 ただし、病状や回復には個人差もあ 休業中の生活や復職についてコメン 病状の回復の程度を把握するために 上記の表は、主に「うつ状態」や「う 会社の担当者の方へ

25

伝えましょう。

外出できるようになったら



いつまでも 休んでいられない

そろそろ 会社に行かなきゃ

ご近所の目が 気になる

家にいても することがないし

このままだと ダメになるのでは

あせらないで少しずつ準備を

体調が少し回復して、近所への外出などができるようになってくると、だんだん家にいることに飽きてきたり、そろそろ仕事に行けそうな気持ちになったりします。そうした気持ちになったりします。けりは禁物です。

職の準備をしていきましょう。無理をしないように、少しずつ復主治医の先生に相談しながら、



また「午後から少しずつ散歩に

- どんなふうに過ごせばよいか
- どんな準備をしたらよいか
- その他、気になること

なるべくゆっくり体を休めるよう 規則正しい生活を意識しながら、 にしましょう。 言われたら、主治医の指示どおり、 らくゆっくり過ごしましょう」と たずねてみましょう。 「どんな準備をしたらよいか」と 「今はまだ無理をせず、もうしば

ら、主治医の先生に「復職のため に、どんなふうに過ごせばよいか」 復職のことが気になってきた

おきます。 ているか、などいう状況を伝えて か、また、毎日どのように過ごし 生にどんなことを指示されている 会社の担当者にも、主治医の先

な点があれば、 の手続きなどで、不明な点や心配 いでしょう。 また、休職や復職に関する社内 たずねておくとよ

う。 5 まった時間に起きましょう」など、 出てみましょう」、「なるべく決 具体的なアドバイスをもらえた 少しずつ取り組んでみましょ

一日の生活リズムを整える



睡眠と起床のリズムを整える

になってきます。 「寝不足がないこと」などが大切 「寝不足がないこと」「睡眠のリズ間に合う時間に起きていること」

少しずつ運動や外出を

ショッピングに出かける、少し近所を散歩する、ウィンドウや体調の回復に役立ちます。

ただし、あまり遠出をしたり、期的に外出をしてみましょう。ウォーキングをしてみるなど、定

こともあります。間出かけたりすると疲れてしまう混雑した場所に出かけたり、長時

り組んでみましょう。 先生と相談しながら、少しずつ取無理をしない範囲で、主治医の

誤解される行動はひかえよう

気分転換や気晴らしの活動が、 気分転換や気晴らしの活動が、 体調の回復に役立つこともありま す。しかし、飲み会やゴルフ、パ を過度に行ったり、その様子を頻 を過度に行ったり、その様子を頻 を過度に行ったり、その様子を頻 を過度に行ったり、その様子を頻 を過度に行ったり、その様子を頻 社を休んでいる間に遊びまわって 人目につきやすい娯楽の活動や、 しょう。 誤解される行動はひかえよう ・人目につきやすい娯楽など ・SNSへの投稿内容には注意を ・SNSへの投稿内容には注意を

会社の担当者の方へ

たんだろう」と心配されたり、「会

「休んでいるはずなのに、どうし

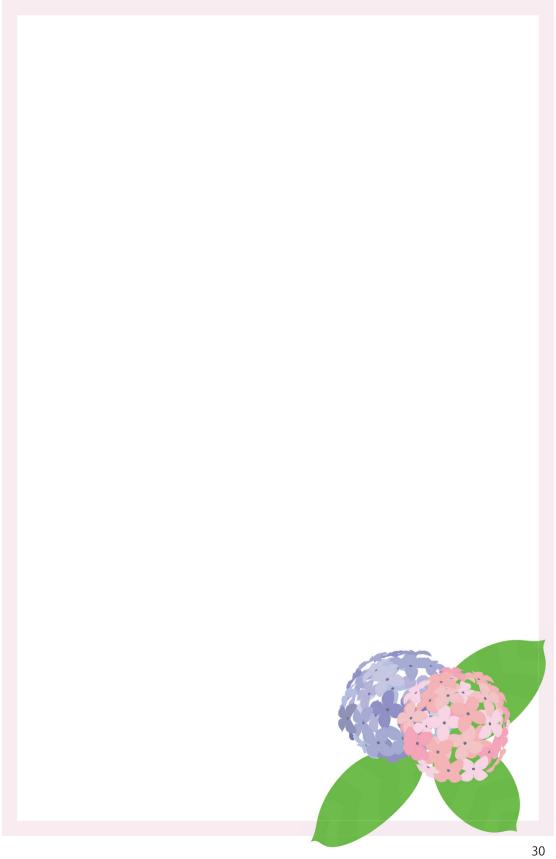
原因となってしまいます。
していないうちに復職すると、再発のれば」と焦ってしまう人もいます。しかし、体力や生活リズムが十分に回復かし、体力や生活リズムが十分に回復

しながら、無理のないように準備を進

ご本人には「主治医や産業医と相談

取り組むよううながします。 また、パチンコや飲み会、スポーツ大会などで本人を頻繁に見かけたとか、SNSに旅行中の楽しそうな写真が投稿されていたなどと、他の従業員が心配したり、驚いたりすることがあります。

と伝えるようにしましょう。から、そういう行動はひかえて欲しい」ご本人に「職場の人が心配してしまうごっした状況が見られたときには、



第3章

復職の準備

体調が回復してから、復職の準備を整えるまでの過ごし方や、復職に向けた会社との調整 の進め方について解説します。



起床

・就寝などの生活リズムを記録し、

職場復帰の準備をはじめよう

生活記録表をつけて復職の準備をはじめる

生活記録表を
 つける

生活記録表

- ・起床、就寝
- ・外出など



生活リズムを整え、復職の準備を





生活記録表をつけよう

復職可否の最も重要なポイントはと同じような時間帯の起床・外出ができること」です。主治医と相談出ができること」です。主治医と相談とがら「生活記録表」を活用して、

活記録表の記入を始めましょう。準備をしましょう」と言われたら、なって、主治医から「そろそろ復職日中、定期的に外出できるよう

生の

生活記録表の記入のしかた

	_						_	_		_					_	_					_			•			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		19	20	21	22	23	0	1	2	3	気分	活動度	コメント
5/29(月)						食★	ΤV		食★					数步		食★	ΤV		*						999 9 00	4	
5/30(火)								食						食★							*					3	朝起きられなかった
5/31(水)					食★		ΤV		食★						ΤV	食★				*						3	
6/1(木)						食★			食★					TV	食★				*						(3) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	3	友人と電話
6/2(金)					食★		ΤV		食★						:	ΤV	食★				*				33 3 500	3	
6/3(土)						食★			食★					₩歩		食★		*								4	
6/4(日)						食★			食★						食★	*										3	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	気分	活動度	コメント
6/5(月)	4	5	6	7		9 食 ★	:	11	12 食 ★		14	15	16	17		19 食★	:	21	22 *	23	0	1	2	3	気分	活動度	コメント
6/5(月)	4	5	6	7		食★	:		食★			15		17				21	:	23	0	1	2	3			コメント
	4	5	6	7		食★	食★		食★	食★		病院		•		食 ★			:	23	o ★	1	2	3	999999	3	אנאב
6/6(火)	4	5	6	7		食 ★ 食 ★	食★		食★	食★		病院	散步	7	食★	食 ★			:	23		1	2	3	38 0 000	3 4	コメント 実家から電話
6/6(火)	4	5	6	7	食★	食 ★ 食 ★	食★		食★	食★		病院	数歩 *	散歩	â ★	食 ★			:	23	*	1	2	3	30000 3000 3000 3000	3 4 4	
6/6(火) 6/7(水) 6/8(木)	4	5	6	7	食★	食★ 食★	食★		食 ★ 食 ★	ê ★		病院	数歩 *	7	â ★	食★ 食★ 食★		*	*	23	*	1	2	3	\$\$\$\\ \$\text{\$\ext{\$\text{\$\exititt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\	3 4 4 3	

- ① 日中の昼寝なども含め、睡眠の時間帯を記入する
- ② 外出していた時間帯がわかるように矢印などで記入する
- ③ その他、食事や薬を飲んだ時間、感想などを記入する
- ※「生活記録表」の書式は、本書巻末に掲載されています。インターネットからもダウンロードできます。 http://electricdoc.net/rwsb

合もあります。



体調や気分、 外出をしていた時間帯など、 は、 うにしましょう。 す。主治医が指定する形式や会社が指 準備を整えるためのものです。 る内容はほとんど同じです。 定する形式があれば、 ののほかに、 などの生活のリズムを記入し、 こし方がわかるように記録します。 睡眠や外出以外の活動や、 見た目が多少違っていても、 生活記録表には、 生活記録表とは、 睡眠の時間帯 いろいろな形式がありま 日の感想を記入する場 本書で紹介するも 起床、 (昼寝を含む) そちらを使うよ 外出、 基本的に その日 一日の過 記入す 復職

生活記録表の記入のしかた

外出の練習をしてみよう

ど、体を動かす活動を取り混ぜて行っ は、 どがよく使われています。人が大勢い ても良いでしょう。 にも、ウォーキングやスポーツジムな たり勉強したりして過ごします。ほか る場所で、 します。外出の練習としては図書館な 復職のためには「日中の勤務時間 外出して過ごせる」ことを目標に 一定の時間、座って読書し 帯

少しずつ取り組みましょう。 とがあります。主治医と相談しながら、 と、疲れてしまって症状がぶり返すこ ただし、最初から無理をしてしまう

すので、会社の敷地内には立ち入らな うとよいでしょう。ただし、休業中で いようにしましょう。 時間に外出して、通勤の練習なども行 また、慣れてきたら、いつもの通 勤

生活記録表を見てもらう

う進めれば良いか、適切なアドバイス 記録表を見てもらいましょう。 段階的に取り組みましょう。 をもらえます。無理をせず、少しずつ 回復に応じて、 通院の時に、 外出や通勤の練習をど 主治医の先生にも生活 体調の

と回復の様子がわかるので、 とを伝えましょう。生活記録表を見る らい、復職にむけた準備をしているこ の準備がスムーズに行えます。 会社の担当者にも生活記録表を見ても また、定期的な連絡や面談のときに、 復職まで

復職可の目安

①平日は、 職可能な状態だと判断できます。 3週間続けられるようになったら、 床でき、 般的には、次のような生活が2~ 外出できている 出社に間に合う時間 に起

- 2 平日は、 館などに外出できている 9~15時ごろまで、
- 3 標を示されることがあります。 5 この他にも、 夜間に十分な睡眠が取れてお 翌日に疲れを持ち越さない もう少し具体的な目標や、 主治医の先生や会社 別の目 り

- ① 平日は出社に間に合う時間に起床・外出できる
- 分な睡眠が取れており、疲れを持ち越さない

上記の①~③のような生活が、2~3週間続けられてい れば、復職可能と判断できます。

復職まであと少しの例

もう少し時間が必要です。 が月~金曜日まで続けられている」と はいえません。 ていますが、「9時~15時までの外出 にも週に何度か通えるようになってき に合う時間に起きています。 睡 一眠のリズムは整っており、 復職を開始するには 図書館 出社

	4	5	6	7	8	9		11	12	13	14	_	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3
5/29(月)				食★		←	図書館	<u>-</u>	食★	←	図書館	-				食★			*					
5/30(火)				食★		Г			食★	4	図書館	ė →		買物		食★			*					П
5/31(水)				食★		<	図書館	<u> </u>	食★	<	図書館	ġ >				食★			*					
6/1(木)					食★				食★	<	図書館	<u> </u>				食★			*					
6/2(金)					食★		図題	館	食★							食★			*					
6/3(土)					食★				食★		₹	歩	買物		食★				*					
6/4(日)					食★				食★						食★				*					
		5	6	:7	8			11	40		1											1.	2	:3
	4	5	6	-	8	9	10 図目前		12	13	14 図書館		16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3
6/5(月)				食★		←		->	食★	4		->				食★			*					
6/6(火)				食★					食★		<u>ĕ</u>	院		買物		食★			*					
6/7(水)				食★		<	図書館	-	食★	4	図書館	Ė ,				食★			*					
6/8(木)					食★				食★	<	図書館	ġ >		買物		食★			*					П
6/9(金)						食★			食★	-	図書館	Ė -	散歩			食★			*					
6/10(土)					食★				食★						食★				*					
6/11(日)					食★				食★	Г	→	歩				食★			*					
70	ית	14	ì	ブ	1+	4	: +:	`/ŧ	- H	址;	<u></u>	<u>باد</u>	<u>ا يا</u>	+		7	+-		`					

この状況ではまた復職可能とはいえない

復職可能な状況の例

平日は毎日9~15時ごろまで、 判断できる状況です。 ています。 などに外出する生活が2週間続けられ 会社に間に合う時間に起きています。 規則正しい睡眠がとれており、朝 復職を開始しても大丈夫と 図書館

	4	5	6	7	8		10 11	12	13	14 15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3
5/29(月)				食★		<u> </u>	図書館	食★	+	図書館			:	食★			*					
5/30(火)				食★		<	図書館	食★	<	図書館		買物		食★			*					
5/31(水)				食★		<	図書館	食 ★	<	図書館				食★			*					
6/1(木)				食★		<	図書館	食★	<	図書館				食★			*					
6/2(金)				食★		<u> </u>	図書館	食★	4	図書館				食★			*					
6/3(土)					食★			食★		散歩	買物	t	食★				*					
6/4(⊟)					食★			食★					食★				*					
	4	5	6	7	8	9	10 11	12	13	14 15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	:3
6/5(月)				食★		<	図書館	食★	<	図書館				食★			*					
6/6(火)				食★		<	図書館	食★		通院		買物		食★			*					Т
6/7(水)				食★		<	図書館	食★	<	図書館				食★			*					Т
6/8(木)				食★		<	図書館	食★	<	図書館		買物		食★			*				П	Т
6/9(金)				食★		<	図書館	食★	<	図書館				食★			*					
4 (4 0 (1)								食★	t				食★				*					
6/10(土)				1	食★		1 1	Dt A	4	1 1	:	:		:	:	: :	: ^			1	1	

● 復職可能と判断できる

会社の担当者の方へ

と、症状がぶり返しやすく、再発や再 復していないうちに復職してしまう 眠や抑うつ感などの症状が改善し、 休職の原因となってしまいます。 きます。十分に体力や生活リズムが回 の次に、体力や生活リズムが回復して メンタルヘルス不調では、まず、 そ 不

業中の従業員に「生活記録表」に記入 確認することもあります。 週間、こうした生活を続けられるかを とをしつかり確認するために、 事例などでは、体調が安定しているこ にします。休業期間が長い事例や再発 してもらい、 間以上続けられることを確認するよう 適切な復職時期を判断するには、 出社を模した生活を2週 3 { 4

ましょう。また、すべての事例で同じ 含めた関係者に、 基準を具体的に決めておき、、 基準を使うようにします。 生活記録表を使うときには、 事前に説明しておき 本人を 復職 0)

復職について心配なことがあれば、

復職についてのいろいろな不安

- ・本当に復職できるだろうか。
- ・職場に受け入れてもらえるだろうか。
- 復職した後の仕事はあるのだろうか。
- 自分にできる仕事があるだろうか。
- 忙しい仕事についていけるだろうか。
- ・仕事のストレスでまた体調を悪くしないだろうか。
- ・周囲の人に、どう接すればよいだろうか。
- ・自分が復職したら上司や周りの人はどう思うだろうか。
- 今後のキャリアプランはどうなるのだろうか。
- ・復職したとき職場の状況はどうなっているんだろうか。
- ・周囲の人とうまくやっていけるだろうか。



不安に思うのは自然なこと

復職について心配なことや不安なこと があるときは、主治医の先生や、会社 の担当者に相談してみましょう。

> がら、不安や心配ごとに対処していき たり、 のは自然なことです。 とがあります。 復職に向けて準備をしている時に、

ぎると、体調の回復を妨げてしまうこ いろいろな不安や心配ごとが出てくる ただし、不安な気持ちが強くなりす 会社の担当者に相談したりしな 主治医の先生に相談

不安や心配ごとが出てきたら

配ごとが出てきたら

主治医に相談してみよう

を相談してみましょう。体調の回復や、 今、あなたが不安に思っていること 今、あなたが不安に思っていること を相談してみましょう。体調の回復や、 を相談してみましょう。体調の回復や、 を相談してみましょう。体調の回復や、

があります。
らうだけでも、気持ちが軽くなること

体調が回復してきたら、職場の上司をまじえて話をする機会を作ってもおいでしょう。顔を合わせてらってもよいでしょう。顔を合わせて目談できると「何とか復職できそうだ」と

会社に相談してみよう

どに相談してみましょう。
る場合には、会社の担当者や産業医な
仕事や職場について心配なことがあ

あると安心できます。
一緒に考えてもらえる」という状況が「困った時にまた相談できる」「今後、わけではありませんが、復職にむけてすべての心配ごとが一度に解決する

社内の仕組みや職場の状況を教えてもいろいろと話を聞いてもらったり、



会社の担当者の方へ

休業している従業員は、復職についてさまざまなことを不安に思うあまり、あせって無理をしてしまうと、かえって体調の回復が遅れることもあります。復職の準備をスムーズに進めるためにも、ご本人が不安に思っていることに耳を傾け、正確安に思っていることに耳を傾け、正確な情報提供を行うようにしましょう。「職場の状況はどうなっているのか」「復職できる職場はあるのか」「復職のか」「復職できる職場はあるのか」「復職のか」が不安に思っているのか」「復職できる職場はあるのか」「復職のか」などという質問に対しては、現在の職場の状況が、社内の手続きについて説明するようにします。

体調がある程度回復しているようなら、職場の上司と顔を合わせる機会をら、職場の上司と顔を合わせる機会をらえるんだ」「職場に受け入れても場があるんだ」「職場に受け入れてもらえるんだ」という安心感につながり

これまでの働き方や行動パターンを見直し、ストレスの悪循環を防ぐ

ストレスがたまっているときの悪循環

元気なときの働き方



仕事がうまく進まない

仕事の進め方が わからないからだと考える

それほど落ち込まずにすむ

先輩や上司にアドバイスを求め 問題が解決する

ストレスがたまってくると悪循環にはまりがち



仕事がうまく進まない

どうせ自分には 能力がないからだと考える

落ち込む

家に帰っても仕事のことが 頭から離れず、寝不足になる

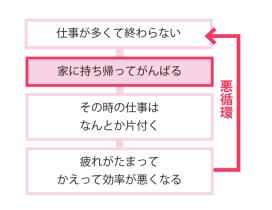
ストレスの対処法と悪循環

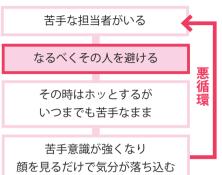
悪循環

ならない行動を選んでしまったりする え方をしてしまったり、 でも、つい自分を追い詰めるような考 ことがあります。 でふつうに対処できていたような場 ストレスがたまってくると、これ あまり解決に

復職後の体調管理に役立ちます。 じるときの悪循環を見つけておくと、 ターンなどを振り返り、 自分自身の考え方のクセや行動 ストレスを感

行動パターンのクセと悪循環







仕事の進め方がわからない

誰にも相談せず、自分なりに 調べてがんばる

仕事が進むうちに またわからないことが出てくる

今さら人に聞けなくなる

行動パターンのクセと悪循環

ストレスがたまってしまうと、

私た

悪循環

ちは知らず知らずのうちに「おきまり の行動パターン」や「一時しのぎの行 の行動パターン」や「一時しのぎの行 こうした行動は、一時的には効果的 こうした行動は、一時的には効果的 に思えても、長い目で見たときには問 に思えても、長い目で見たときには問 に思えても、長い目で見たときには問 の解決にはつながらず、だんだんと ストレスがたまってしまいます。 これまでの自分の仕事の進め方を振 り返り、どういう場面で悪循環におち いっていたか、考えてみましょう。

考え方のクセの例※

根拠のない決めつけ

証拠が少ないままに、ネ ガティブな思いつきを信 じ込むこと。

白黒思考

あいまいな状態に耐えら れず、ものごとを全て白 か黒か、極端な考え方で 割り切ろうとすること。

部分的焦点づけ

自分が着目していること だけに目を向け、短絡的 に結論づけること。

過大評価・過小評価

関心があることは拡大し てとらえ、自分の考えや 予想に会わないことはこ とさらに小さく見ること。

べき思考

「こうすべきだ」「あのよ うにすべきでなかった」 と過去のことを後悔した り、自分の行動を制限し て自分を責めること。

極端な一般化

少数の事実のみを取り上 げて、全てのことが同様 の結果になるだろうと結 論づけること。

自己関連づけ

何か悪いことが起きると、 自分のせいで起こったの だと自分を責めてしまう こと。

情緒的な理由づけ

その時の自分の気分や感 情にもとづいて、現実を 判断してしまうこと。

自分で実現する予言

否定的な予測を立てて自 分の行動を制限してしま い、予想通りに失敗して しまった結果、ますます それを信じ込むこと。

気になってしまう。 を全て白か黒か、 な考え方で割り切ろうとすること。 例 全て白か黒か、0か0かという極端あいまいな状態に耐えられず、物事 なんでも完全にできていないと

②白黒思考(全か無か思考)

まないとき、この仕事はうまくいかな いだろうとすぐに決めつけてしまう。 例)初めて手がけた仕事がうまく進

込むこと。

①根拠のない決めつけ

証拠が少ないままに思いつきを信じ

振り返って考えてみましょう。

決めつけをしてしまいがちです。 視野が狭くなり、 ような考え方のクセがないかどうか ストレスを感じていると、私たち つい、ネガティブな

考え方のクセと悪循環

③部分的焦点づけ

(引) うっくには、ではないずのにいっ向け、短絡的に結論づけること。 自分が着目していることだけに目を

はり嫌われていると考えてしまう。と、通りがかったときにあいさつされと、通りがかったときにあいさつされ

④過大評価・過小評価

自分が関心があることは拡大して捉え、反対に自分の考えや予想に合わな、反対に自分の考えや予想に合わなため、上手にできなかったことばかりため、上手にできなかったことばかりのことは忘れてしまい、うまくいった時

⑤べき思考

自分で制限して自分を責めること。思い出して悔やんだり、自分の行動をでなかった」と過去のことをあれこれ「こうすべきだ」「あのようにすべき

て「管理職なら仕事を完璧にすべきだ」(例)仕事が十分にできない自分を見

と責めてしまう。

⑥極端な一般化

結論づけること。てのことが同様の結果になるだろうと少数の事実のみを取り上げて、すべ

(例) ひとつのあるプロジェクトが思

⑦自己関連づけ

うこと。いで起こったのだと自分を責めてしまいで起こったのだと自分を責めてしま

だと自分を責めてしまう。
に、すべて自分のやり方が悪かったん実際には他の要因も関連しているの実際には他の要因も関連しているの

⑧情緒的な理由づけ

その時の自分の気分や感情にもとづいて、現実を判断してしまうこと。(例)新しい仕事に就いたときに不安を感じると「初めてでよくわからないから不安なんだ」とは思わずに、「こんなに不安なんだ」とは思わずに、「これなに不安なんだ」とは思わずに、「こないほど難しい仕事に違いない。と思い込んでしまう。

⑨自分で実現してしまう予言

自分で否定的な予測を立てて自分の合と。

(例) 人前で話すときに声が震えるの(例) 人前で話すときに、失敗することばが人前で話すときに、失敗することばがりを考えて緊張して声が震えてしまかりを考えて緊張して声が震えるのでしまう。

いろいろな行動を試してみる



場所を変えて気分を落ち着ける







時には、

次のような行動を試してみま

というのもよい方法です。

悪循環になりそうな状況に気づいた

時は「いつもと違う行動を試してみる」

ストレスの悪循環におちいっている

考えてみましょう。

しょう。他にも、自分に合った方法を

仕事を忘れて体を動かしてみる お茶やコーヒーをいれる 無理をせずに早めに寝る

お風呂にゆっくり入る

深呼吸や背伸びをしてリラックス

その場を離れて気持ちを落ちつける

同僚や上司に相談してみる

いろいろな行動を試してみる

体調悪化のサインを見つけよう

- 寝つきが悪くなる
- ・夜中に何度も目がさめる
- ・口数が減る
- ため息が増える
- ・おっくうになる
- ・イライラする
- 怒りっぽくなる
- 楽しめなくなる

協力してもらいたいことがあれば、

事担当者や産業医などを通じて、

に伝えておくとよいでしょう。

- ・かぜをひきやすくなる
- 疲れやすくなる
- ・頭痛や肩こりが続く
- ・過度にがんばってしまう
- ・責任感を強く感じてしまう
- ・完璧主義になってしまう
- 残業が増えてしまう
- ・断れずに引き受けてしまう



体調悪化のサインを見つける

以前、

体調をくずしはじめたころ、

行動はどうでしたか。たか。その時の気持ちや、そのときのどんな状況で、どんな変化が現れまし

注意するようにしましょう。なりの体調の変化のサインを見つけ、復職後の再発を防ぐためにも、自分

上司に知って欲しいこと

その工夫を続けるために、職場にもの先生とも相談してみましょう。んな工夫をしていけばよいか、主治医のた生とも相談してみましたか。今後、どか、ストレスを感じている時の行動パーをの工夫を続けるために、職場にも

会社の担当者の方へ

に任せておくのがよいでしょう。

民師やカウンセラーなど専門職事業を防ぐために、ストレスを感じたます。カウンセリング的な部分もありが強いでありがある。こうした振り返りの作業は、重要です。こうした振り返りの作業は、重要です。こうした振り返りの作業は、ので、医師やカウンセラーなど専門職がある。

従業員とのやり取りの中で、ストレールが、ダメ出ししたり、反省や改善をともありますが、失敗の原因を追及したり、ダメ出ししたり、反省や改善をともありますが、失敗の原因を追及しての原因や対策に関する話題になるこ

好ましい聞き方としては「主治医の 先生とは、再発を防ぐために、どんな の?」「職場でも気をつけておきたい の?」「職場でも気をつけておきたい がら、必要なことがあれば教えて」な がら、必要なことがあれば教えて」な でも気をつけておきたい

フランを進

してもらう

復職後の再発を防ぐため、

数か月間は業務負荷を調整する

復職後は段階的に業務を調整する

3~6か月かけて調整する

復職後の再発を防ぐためには復職後 3~6か月間は業務負荷を軽減して、 段階的に調整していきます。



復職プランを作ってもらう

「復職プラン記入用紙」は、本書の巻末に収録 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



しょう。 た「復職プラン」を作成してもらいま 後数か月間の具体的な業務内容を定め ていきます。 の回復とともに段階的に仕事を増やし に、 人が復職する時には、 メンタルヘルス不調で休業してい 数か月は業務負荷を軽減し、 職場にお願いして、 再発を防ぐため 体調 復職

復職プランとは

かけて、 純な業務からスタートし、 を避け、 していくようにします。 般的には、 少しずつ以前の業務内容に戻 自分のペースで作業できる単 復職直後は時間外労 3~6か月

働

一般的な復職プランの例

時期	病状や体調の回復の様子	望ましい業務調整
直後 (1か月目)	出勤して、1日職場にいて、家に帰るだけでも疲れてしまう。疲れがたまってくると、症状が再燃することもあるので注意が必要。	残業なし、出張なし。内勤でできる簡単 な仕事。資料の閲覧や整理、休業中の仕 事の状況の把握、物品の整理などの業務 が適している。
2~3か月目	少し出勤に慣れてくる。仕事量を軽減し てもらっていることに引け目を感じるこ ともあるが、無理は禁物。	残業なし、出張なし。メンバーの補助的な仕事。内勤スタッフ業務の補助。外勤業務の場合は、同行業務(週2回まで、など)。
4~6か月目	かなり体調は安定してくる。周囲からも「もう大丈夫そうだ」というように見えるが、業務のパフォーマンスの回復にはも う少し時間がかかる。徐々に、以前の仕 事に慣れていくようにする。	残業は1日1時間まで。宿泊を伴う出張 はなし。直接の担当を持たず、他の担当 者の補助的な業務や、外勤の同行などか ら、少しずつ業務を増やしていく。単純 な業務であれば単独の外勤業務も可能。
それ以降	体調も安定し、仕事もふつうにこなせる ようになる。ただし、通院や服薬は、主 治医の指示に従って継続する必要がある。	以前と同じ仕事や、あるいは、その職場で1人分の通常の業務を行える。残業や出張なども可能。ただし、無理をしすぎないよう体調面への配慮は継続する。

会社と相談しましょう」と言われたら、

人事担当者や上司と相談し、復職プラ

ンを作成してもらいましょう。

復職後のそれぞれの時期の就業上の

しょう。記入人でもらうとよいで

決めておきます。巻末の「復職プラン

限の内容)や業務内容などを具体的に措置(体調の悪化を防ぐための就業制

復職直後はまだ疲れやすく、無理を してしまうと症状がぶり返す恐れがあ ります。また、業務に必要な集中力や 判断力も十分には改善していません。 一般的には、上のような業務調整が適 していると言われています。 主治医から「そろそろ復職について

般的な復職プランの例

会社との相談のしかた

会社の人事担当者に「主治医の先生に も、そろそろ復職プランを作るように 言われた」などと相談し、復職プラン の内容を検討してもらいましょう。



会社との相談のしかた

復職プランを作るには、本書の復職と伝えると、お願いしやすいかもしれたので」と相談するとよいでを作って欲しい」と相談するとよいでを作って欲しい」と相談するとよいでしょう。事前に主治医の先生にも相談しておき「主治医から言われたので」と伝えると、お願いしやすいかもしれと伝えると、お願いしやすいかもしれません。

取りをしながら修正していきます。

い、その後、主治医や産業医とも相らい、その後、主治医や産業医の意見を参考にして、内容を調整していくとよいでしょう。1回で復職プランが完成することは少なく、何度かやりをしながら修正していきます。大まかな案を会社に作ってもまず、大まかな案を会社に作ってもまず、大まかな案を会社に作っても

復職の日程などは、最終的に会社が決定しますので、復職プランを作成している間は空欄でも構いません。

小配なことや不安なことがあれば、
会社の担当者に直接たずねるか、ある
いは、主治医や産業医に相談してアド

あせらないようにする

復職後の業務について「思ったよりも仕事が少ないな。これでは職場に対なに仕事が少ないと、自分のキャリアなに仕事が少ないと、自分のキャリアなに仕事が少ないと、自分のキャリア

くても、あせらないようにしましょう。とりと、少しずつ業務を増やして行くいれて調の再発を防ぐためには「ゆっに疲れてしまうものです。メンタルへに疲れてしまうものです。メンタルへに変れてしまうものです。メンタルへ

すので、確認しておきましょう。

社内の制度を利用できることもありま

ら少しずつ時間を伸ばしていくような

また、復職の際に、短時間の勤務か

こともあります。大きいので心配だ」などと心配になるなせるだろうか」「この業務は負担がい。こんなに急に、いろんな仕事をこい。

者に伝えておくようにしましょう。や産業医と相談した上で、職場の担当の原因になることもあるため、主治医の原因になる。ともあるため、主治医り、再発

成しましょう。



会社の担当者の方へ

るようになったら「復職プラン」を作 の業務負荷を軽減し、少しずつ段階的 に調整していく必要があります。 生活記録表の生活リズムが整ってき て、主治医や産業医からも「そろそろ を活記録表の生活リズムが整ってき

本人、職場の上司、主治医、産業医本人、職場の上司、主治医、産業医はよう。本書の「復職プラン記入用紙」に記入するとよいでいしておきましょう。本書の「復職プリン記入用紙」に記入するとよいでしょう。

1日1時間未満としましょう。ます。復職後4~6か月目は、残業は残業を禁止し、宿泊を伴う出張も控え一般的には、復職後1~3か月目は

務は避け、自分のペースで進められる度な判断や折衝、調整を必要とする業業務内容としては、復職当初は、高

的に業務を調整しましょう。務の7~8割程度となるように、段階て6か月が過ぎる頃には、元の担当業作業的な業務が適しています。復職し

と驚いてしまうことがあります。 と驚いてしまうことがあります。 と驚いてしまう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。完成した復職 でしょう。 で本人や職 でしまが「復職後、こんなに長い間、 は、コピーを取って本人や職 でしまが「復職後、こんなに長い間、 を驚いてしまうことがあります。

ことを説明し、理解を求めましょう。の再燃や再発が多いことや、症状がぶの再燃や再発が多いことや、症状がぶの再燃や再発が多いことや、症状がぶの再燃や再発が多いことや、症状がぶの再燃や再発が多いことや、症状がぶ

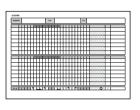
主治医の診断書を提出し、

復職の手続きに必要なもの

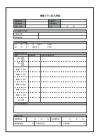
□ 主治医の診断書



□ 生活記録表



□ 復職プラン



□ 産業医の意見書 (産業医がいる場合)



会社の担当者に相談して復職の準備を進めてもらいましょう。

なるようです。

例えば、

復職可能

の診

は社内の復職の手続きによって多少異

これらを準備する順番やタイミング

復職プランを作成することもあります 断書や生活記録表などがそろってから

それぞれ並行して準備を進めてお

復職に必要なもの

業医の意見書が必要です。 また、産業医がいる事業所の場合は産 の診断書、 復職のためには、 生活記録表、 主治医の復職可能 復職プラン、、

をどう進めるのかを確認しましょう。 の担当者に相談して、 くこともあります。 復職が具体的になってきたら、 それぞれの準備

復職のために必要な社内手続きを行う

生活記録表は整っている?

生活記録表を用いた復職の判断基準



- ① 平日は出社に間に合う時間に起床・外出できる
- ② 平日は9~15時頃まで図書館などに外出できる
- ③ 夜間に十分な睡眠が取れており、疲れを持ち越さない

上記の①~③のような生活が、2~3週間続けられてい

れば、復職可能と判断できます。



	4	5	6	7	8		10 1	1 12	13	14 1	5 16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	13
5/29(月)				食★		٠	図書館	> ê*	4	図書館	>			食★			*					i
5/30(火)				食★		<	図書館	> ê★	<	図書館	>	買物		食★			*					
5/31(水)				食★		<	図書館	> 食★	4	図書館	>			食★			*					-
6/1(木)				食★		<u> </u>	図書館	→ 食★	<	図書館	>			食★			*					-
6/2(金)				食★		_	図書館	> ê★	<	図書館	>			食★			*					-
6/3(土)					食★			食★		₩歩	資物		食★				*					-
6/4(日)					食★			食★					食★				*					
	4	5	6	7	8	9	10 1	1 12	13	14 1	5 16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	:
6/5(月)				食★		•	図書館	→ 食★	•	図書館	>			食★			*					-
6/6(火)				食★		_	図書館	> 食★		通院	>	買物		食★			*					Ī
6/7(水)				食★		<	図書館) 食★	<	図書館	>			食★			*					-
6/8(木)				食★		_	図書館	> ê*	<	図書館	>	買物		食★			*					-
6/9(金)				食★		<	図書館	→ 食★	4	図書館	>			食★			*					
					食★			食★					食★				*					-
6/10(土)		8																				

● 復職可能と判断できる例

重要な書類が

「生活記録表」です。

な生活リズムの回復の様子や、体力の [復の様子を具体的に判断できます。

生活記録表を用いると、復職に必要

主治医の先生と相談しながら 無理をしないように取り組みましょう。

記のような基準が用いられています。

般的に、

復職可否の判断には、

上

担当者が生活記録表を見て、「復職

いう診断書を発行していても、

会社

 \overline{O} と

そのため、

主治医が

「復職可能」

でもう少し待とう」と判断することも

生

0)

共有しましょう。 担当者にも見せておき、 活記録表を、 珍しくありません。 しずつ生活リズムを整えていくように いよう、主治医とも相談しながら、 しましょう。 復職の準備を円滑に進めるには、 主治医や産業医、 ただし、 回復の状況を 無理をしな 会社

少

生活記録表は整っている?

復職の可否の判断をする上で、

最も

復職プランはできている?

復職プランを作ってもらう

復職後の病状の悪化や再発を防ぐには、復職後 3~6か月間の業務の軽減が必要になります。 復職までに具体的な「復職プラン」を作成して もらいましょう。



近常員氏名 近常員番号 年齢・性別 本計画書の作成者 人事担当者 被理監督者		所属事業所 入社	#	
本計画書の作成者 人事担当者		入社		
人事担当者			苹	Я
管理監督者				
これまでの休業歴				
#1. 年 月~ 年 #2. 年 月~ 現在		月間 月間		
12. 4 A. MT	EAC. 7	75 PRI		
夏職後の業務内容				
朝間 就業制部	具体的な!	業務内容		
試し出動 1~ 週日				
試し出動	······			
週日				
復職1ヶ月日				
復職2ヶ月日				
復職3ヶ月日				
復職 4ヶ月日				
御職5ヶ月日				
製練コケ月間				
復職6ヶ月日				
それ以降				
その他の配慮事項				
複職の日程				

復職プランはできている? メンタルヘルス不調の再発を防ぐた

めには、

復職後は一定の間、

業務負荷

とが重要です。

復職してから数か月間

を軽減し、段階的に元に戻していくこ

の具体的な業務の計画のことを、

復職

プランと呼びます。

復職の準備にあたっては、

復職プラ

医の先生や産業医の先生にも事前に確 ましょう。 社に所定の用紙などに記載してもらい う。本書の巻末に収録した書式や、 計画を作成してもらうようにしましょ ンについて職場と相談し、無理のない 復職プランの内容については、 主治

認しておくと安心です。

復職の手続きをしてもらおう

復職の手続きのためには「主治医のとめいます。また、産業医がいる場合には、産業医面談などを行い、産業に提出します。また、産業医がいる場がらも復職の手続きのためには「主治医のてもらいます。

め、確認しておきましょう。をの進め方は会社によって異なるための進め方は会社によって異なるための場合もあります。こうした手続める場合もあります。ごうした手続める場合もあります。だれば、社内の担当者が

復職の日程は会社が決める

まります。 きが済めば、いよいよ復職の日程が決きが済めば、いよいよ復職の日程が決

く時間がかかることもありますし、生しかし、復職プランの調整にしばら

と判断されることもあります。生活リズムが回復してからにしよう」活記録表などを見て「復職はもう少し

めていきましょう。と相談しながら、しっかりと準備を進らすためには、主治医や会社の担当者を職後の再発の危険性を少しでも減



復職のタイミングは主治医ではなく会社が決めます。

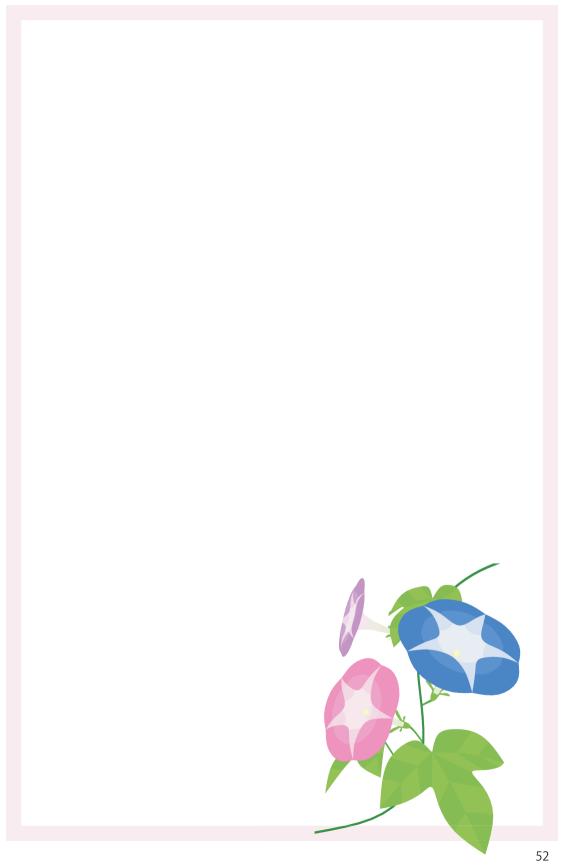
会社の担当者の方へ

進めておくと効率的です。 を業医の意見書、生活記録表、復職プランが必要になります。生活記録表の記入や復職プランの作成、職場の調整記入や復職プランの作成、職場の調整には時間かかるため、前もって準備を

た上で、会社が決定します。
の確認や復職プランの調整などを行っ
際の復職のタイミングは、生活記録表
おおまかな診断結果にすぎません。実
おおいるの復職可の診断書は「医学的

ましょう。
そうな期間を考慮しながら準備を進め、いように、産業医の来社日や休すぎないように、産業医の来社日や休すがないように、産業の悪社日や休けがあり、調整にあまり時間がかかり

しておくと安心してもらえます。うな場合には、本人にも見通しを連絡社内の準備や調整に時間がかかりそ



第4章

いよいよ復職

復職を直前に控えた時の注意点や、 復職後の過ごし方などについて解説します。



出社開始は復職の中間地点

出社開始を直前にすると、みんな少し不安な気持ちになる いよいよ来週から出社



出社開始は復職の中間地点

る体力などが回復してきます。と起床の生活リズムや毎日外出ができうつ感などの症状が改善し、次に睡眠り、悪くなったりしながら少しずつ回り、悪くなったりしながら少しずつ回り、悪くなったりしながら少しずつ回

しかし、復職ができるようになって も、仕事に必要な集中力や判断力など も、仕事に必要な集中力や判断力など は、まだ十分には回復していません。 は、まだ十分には回復していません。 は、まだ十分には回復していません。 は、まだ十分には回復していません。 は、まだ十分には回復していません。

初日はみんな緊張するものです

どんな風に 振る舞えばいいのか

みんな、どんな顔を するんだろうか



声をかけられたら 何と言おうか

> 職場はどんな 雰囲気なんだろう

あんまり心配しすぎないで

緊張するのは初日だけ。その後はすんなりなじめるので、 心配しすぎないようにしましょう。

とても緊張したそうです。

ど、いろいろなことが不安になって、どんな顔で出迎えてくれるだろう」なに振る舞えばいいんだろう」「みんな、

ようにしましょう。
とかし、緊張するのは出社初日だけで、最初の2~3時間が過ぎると、その後はみんな、すんなりなじめたそうで、最初の2~3時間が過ぎると、その後はみんな、すんなりなじめたそう

初日はみんな緊張するもの

職場復帰をした多くの人に話を聞

てみたところ、

復職の前日や当日は、

職場に足を踏み入れたら、どんな風

まわりへのあいさつの例文

(上司などに)「休んでいた間は、ご迷惑をおかけしました」「おかげさまで、調子もよくなりました」「復職にあたっては、いろいろご配慮いただきありがとうございます」「これから少しずつがんばりますので、よろしくお願いします」

(**同僚へ**) 「休んでいた間は、いろいろご 迷惑をおかけしました」「おかげさまで、 調子もだいぶよくなりました」「これから 少しずつがんばりますので、またよろし くお願いします」

(周囲から声をかけられたとき)「ちょっと体調をくずして(ちょっと病気をして)、お休みをしていました」「おかげさまで、だいぶよくなりました」「これからまたよろしくお願いします」

と安心です。

や不安なときは、

何度か練習しておく



(何か言われたときのあいづち)

「はい」「もう大丈夫です」「ありがとうございます」

おだかやかに、にこやかに、無難なあいさつをするのがベスト

をするとよいでしょう。病気をしまして」というような言い方「ちょっと調子をくずして」「ちょっとまた、休んでいた理由については

か用意しましたので、 ぎず、おだやかに、 たい」だけなのです。 れたら、どんなふうに答えようか」と、 風にあいさつしようか」「声をかけら なあいさつをするのがベストです。 を言う必要もありません。張り切りす 心したい」または「声を聞いて安心し いろいろ考えてしまいます。 まわりへのあいさつの例文をいくつ しかし、相手はただ「声をかけて安 復職する時には 「みんなに、どん にこやかに、 気が利いたこと 自信が無いとき 無難

まわりへのあいさつの練習

元気が良すぎると逆効果に

飲み会はしばらく控えよう

復職したばかりの頃は、体力はまだ 十分には回復していません。飲み会へ で、症状がぶり返すことがあります。 を職してから2か月程度は飲み会な で、症状がぶり返すことがあります。 で、症状がぶり返すことがあります。

会社の担当者の方へ

復職初日の緊張が少なくなるよう、な復職初日の緊張が少なくなるよう、なと、不安や緊張はすぐになくなります。と、不安や緊張はすぐになくなります。

復職については、事前に上司から職場に伝えてもらいます。本人には「復職してくることは、事前に上司からみんなに伝えてもらいます。本人には「復

きましょう。本人に、みんなの前で復職のあいさ

してはいけません。などをみんなの前で話すよう求めたりときの体験や感想、病気から得た教訓また、病気のことや、病気になった

質問されることがあります。そんな時どのように接すればよいですか?」とまわりの人から「復職してくる人に

度れてしまうことが多いからです。 には、「病み上がりの同僚をやさしく 受け入れるように接して欲しい」「た だし、普段どおり、ふつうに接してあ げるのが一番いいですよ」と伝えてお でしたもしく接してあげて欲しい」と、 しやさしく接してあげて欲しい」と、 しやさしく接してあげて欲しい」と、 しやさしく接してあげて欲しい」と、 をに誘うのは控えましょう。主治医からアルコールを止められている場合も あります。また、飲み会に出席すると、 あります。また、飲み会に出席すると、

職場全体の歓送迎会や忘年会など、いからね」と伝え、出席を強制しないあるときには、本人に「欠席してもいあるときには、本人に「欠席してもいいからね」と伝え、出席を強制しない。

いように配慮してください。宅させたりするなど、疲れがたまらなようにしたり、一次会で切り上げて帰出席する場合でも、お酒を飲まない

復職後の数か月間の過ごし方



体調の変化などに注意しましょう

メンタルヘルス不調の再発を防ぐためには、復職後 の過ごし方がとても大切です。

体調の変化に注意し、仕事のやりすぎや、ストレス のためすぎに注意しましょう。

復職して1か月が過ぎた頃に

をつけましょう。

復職したばかりの頃は、出社してい

月が過ぎると、だいぶ慣れてきて、

るだけでも疲れてしまいますが、

1 か

し、日によって体調が良かったり、あの表のように回復していきます。ただ一般的に、復職後の体調は次ページし余裕が生まれてきます。

再発を防ぐために

過ごしち

やりすぎや、ストレスのためすぎに気切です。体調の変化に注意し、仕事のめには、復職後の過ごし方がとても大メンタルヘルス不調の再発を防ぐた

58

再発を防ぐためには、復職後の過ごし方が重要

復職後の体調の回復の様子※

時期	病状や体調の回復の様子
1~3か月目	出勤して、毎日会社にいるだけで疲れてしまうこともある。ひさしぶりの職場で、周囲の同僚がふつうに働いていることに戸惑いを感じ、 心身ともに疲れてしまう。業務負荷を軽減する必要がある。
4~6か月目	体調は少しずつ落ち着いてくる。「もう大丈夫かも」という油断が生じて、無理をしてしまいやすい。職場の方も「そろそろ大丈夫かも」と、少しずつ通常の業務を期待してしまうことがあるが、実際には「作業スピードや集中力、判断力は以前ほど回復していない」「無理をすると疲れやすい」ため、体調が悪化しないよう業務負荷を徐々に増やしながら様子を見る必要がある。
半年~1年後	まわりから特別扱いされることなく、通常の業務をこなせるようになる。ただし、以前と同じように働き過ぎたり無理をし過ぎたりすると再発するおそれもある。症状の再燃を防ぐためには、主治医の指示通りに通院や服薬を継続することが大切。

定期的に状況を共有する

復職後も上司や人事担当、また、 産業医などと定期的に面談し、 体調や業務の状況、気になること などを共有しておきましょう。



定期的に情報共有を

また、

いでしょう。 なることがあれば、 業務の状況を共有しておきます。 産業医などと定期的に面談し、 復職後も上司や人事担当者、 相談しておくとよ 体調

気に

あせらずにいきましょう。 まり良くなかったりすることもありま 大丈夫かなと思って油断してい 疲れが出てくることもあるので

疲れを感じたときには、早めに寝るようにする

いつもより早く寝ましょう

復職後は、以前よりも疲れやすいため、 疲れを感じたときには、いつもより早 めに寝るようにしましょう。



疲れを感じた時には

時間を長めにとりましょう。
1時間早めたりして、いつもより睡眠ません。そのような時は、寝る時間をません。そのような時は、寝る時間を

ましょう。とがあったら、主治医の先生に相談しいなど、症状がぶり返したと感じるこいなど、症状がぶち返したと感じるこまた、気分が落ち着かない、眠れな

復職して2~3か月の頃

です。仕事は復職プランのとおりに少り、飲むのをやめてしまったりすると、 時と服薬はきちんと続けましょう。 また、職場や仕事にも慣れてくると また、職場や仕事にも慣れてくると また、職場や仕事にも慣れてくると

いようにしましょう。しずつ増えていきますので、あせらな

てもよいでしょう。と司に相談しただし、あまりに業務量が少なくて、手持ち無沙汰になってしまうことが日を増やしてもらうよう、上司に相談しただし、あまりに業務量が少なくて、

医、人事担当者に相談してみましょう。心配なことがあれば、主治医、産業

復職して4~6か月の頃

任事にだいぶ慣れてきたと感じている頃だと思います。ただし、集中力やる頃だと思います。ただし、集中力や にあせって無理をしていないと感じる が悪化してしまうことがあります。 にあせって無理をしてしまうと、体調 にあせって無理をしてしまうと、体調 が悪化してしまうことがあります。 また、以前、自分がどんな場面で、 が悪化してしまうことがあります。 また、以前、自分がどんないと感じる とんなふうに体調をくずし始めたかを とんなふうに体調をくずし始めたかを

どに相談しましょう。 れば、主治医や産業医、 ありませんでしたか。心配なことがあ うな状況や、同じような体調の変化は 人事担当者な

通院と服薬を必ず続ける

することがあります。 たり、中止したりすると、 続けましょう。薬を自己判断で減らし 薬は、主治医の先生の指示のとおりに 元気に出社できていても、通院と服 体調が悪化



会社の担当者の方へ

業医面談を行うとよいでしょう。 くなっていないか、職場ではどんなふ 的な面談を継続しましょう。体調は悪 認します。産業医などがいる場合は産 うに過ごしているか、実際の状況を確 再発を防ぐためには、復職後も定期

正確に把握できます。 を確認すると、復職後の体調や勤怠を なく、上司から話を聞いて実際の様子 いとして、「大丈夫です」「元気です」と、 言う人もいます。本人との面談だけで 面談のときに、周囲に心配をかけま

がきちんと行われているかどうかも、 定期的に確認しましょう。 また、復職プランに沿った業務調整

計画を立てていても、実際には残業が うに依頼しましょう。 実際の勤務の様子を本人や上司に確認 発生している、ということもあります。 し、復職プランどおりの調整を行うよ 例えば、「当面は残業なし」という

> ともあります。 と、その後で調子が下降してしまうこ が良いと思って仕事を増やしてしまう 調には日によって波があるため、調子 やさないように注意してください。体 体調が落ち着いているように見えて 当初の復職プラン以上に仕事を増

したら、職場と相談して通院しやすい 忙しくて通院できない」と言うようで 面談の際に確認しましょう。「仕事が う」と述べるのが最も適切です。 治医の指示通りに通院と服薬を続けよ 己判断でやめてしまう人もいます。「主 いう言葉を気にして、通院や服薬を自 の?」「まだ薬を飲んでいるの?」と 気なく言われた「まだ通院している トすることも避けましょう。職場で何 きちんと通院できているかどうか、 通院や服薬について不用意にコメン

環境を調整して下さい。

ついに職場復帰も仕上げの段階、

これまでのことを振り返っておこう

以前と同じように働けるように

して半年が過ぎたら





そろそろ慣れてきたころです

復職して半年ほどが経つと、体調もだいぶ落ち着いてきて、以前と同じように仕事ができる感覚が持てるようになります。

職場復帰の仕上げの時期

復職して半年ほどがたつと、体調も行いぶ落ち着いてきて、以前と同じように仕事ができる実感が出てきたかもしれません。ただし、完全に回復したと思って油ただし、完全に回復したと思って油をしていると、以前と同じように無理をしてしまい、体調を崩してしまうともあります。

のことを少し振り返ってみましょう。体調の悪化を防ぐために、これまで

体調や精神状態の変化に気をつけよう

体調悪化のサインに気をつけよう

- 寝つきが悪くなる
- ・夜中に何度も目がさめる
- 口数が減る
- ため息が増える
- ・おっくうになる
- ・イライラする
- 怒りっぽくなる
- 楽しめなくなる
- ・かぜをひきやすくなる
- 疲れやすくなる
- ・頭痛や肩こりが続く
- 過度にがんばってしまう
- ・責任感を強く感じてしまう
- ・完璧主義になってしまう
- 残業が増えてしまう
- ・断れずに引き受けてしまう



体調や精神状態の変化に注意

りましたか。 症状がぶり返した感じがしたことはあ 出してみましょう。 復職してからこれまでの体調を思い 疲れがたまったり、

ましょう。 主治医の先生に相談したり、 ストレ 体調や精神状態の変化に気づいたら、 こ
ス
の 対処法を試してみたりし 自分なり

疲れのサインかもしれません

増えたりするのは、

身体的• たり、

精神:

的

イライラし

ため息が

なかなか眠れ

なくなっ

たり、

すぐに

頭 痛

や肩

ストレスの悪循環に気をつけよう





ストレスの悪循環に注意

疲れをためていませんか。

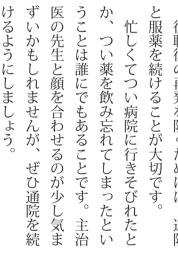
り返ってみましょう。以前と同じようり返ってみましょう。以前と同じよう

- 相談できずに仕事がたまってしまう
- 何でも自分のせいだと考えて、仕事を引き受け過ぎてしまう

つい

- 周りを責めてイライラしてしまう何でも周りのせいだと考えて、つい自分を責めてしまう
- うちに、不安になってしまう失敗したらどうしようと考えている
- 自分を追い詰めてしまう自分で何とかしなければと考えて、
- まい、結果的に、自分を追い詰めて気が進まないことを先送りにしてし

通院を続けよう



せずに相談しましょう。

ましょう。何か気になることがあれば、 か)など、主治医の先生に伝えておき ちんと飲んでいるか(飲み忘れはある 会社を休んでいないかどうか、薬をき 通院したときには、体調はどうか、

ともあります。通院や服薬については、 見ながら少しずつ薬を減らしていくこ 況や体調が落ち着いてきたら、様子を
 主治医の指示に従ってください。 復職して数か月が過ぎて、仕事の状 ださい。

復職後の再発を防ぐためには、 通院

遠慮せずに相談しましょう。

会社の担当者の方へ

いません。 5 仕事ぶりに大きな問題がなさそうな 復職して半年が過ぎ、勤怠や体調 復職支援の対応を終了してもかま

ていないかどうか、本人や上司にたず ります。以前と同じような状況になっ うな状況におちいって、無理をして疲 ねておきましょう。 れがたまり、症状がぶり返すこともあ ただし、調子をくずした時と同じよ

ります。主治医や産業医などと相談し 調や勤怠が十分に安定しない場合もあ 務の調整などを続けましょう。 ながら、フォローアップの面談や、 また、復職して半年がたっても、体

続けることが必要です。「仕事が忙し くてなかなか病院に行けない」などと 通院ができるように業務を調整してく 言うようでしたら、、職場と連携して 再発を防ぐためには、通院や服薬を

アンケートにご協力ください

本書の内容を改善していくために、Web アンケートにご協力ください。 以下の URL にアクセスし、本書についての要望や、役に立ったポイントなどをご 回答ください。よろしくお願いいたします。

Web アンケート http://electricdoc.net/rwsb



- ・アンケートは完全に匿名です。個人情報を記入いただく必要はありません。
- ・いただいたご意見は、本書の改善のために用いられます。
- ・お問い合わせやご質問をいただいても、回答することはできません。
- ・治療や復職については、主治医の先生や会社の担当者におたずねください。





第5章

帳票・書式

本書で用いた帳票や書式をご紹介します。 切り取って、またはコピーして ご利用ください。



コピーしたり、印刷して活用しよう

复戦
 こ用いる
 長票や書

会社や主治医との情報共有や復職の準備に活用しよう



書式を活用しよう

ページを切り取って、あるいは コピーしてお使いください。 インターネットからダウンロー ドしてもご利用いただけます。 http://electricdoc.net/rwsb





復職に用いる帳票や書式

利用ください。
り取って、あるいはコピーを取ってごや書式を掲載しています。ページを切べ書式を掲載しています。ページを切った。

http://electricdoc.net/rwsb

式のファイルをダウンロードし、

印刷

また、インターネットからPDF形

してもご利用いただけます。

自宅療養中の連絡先

休業に関する制度と連絡先

- 生活記録表
- 復職プラン記入用紙

自宅療養中の連絡先

療養中に、体調の確認や手続きなどで、ご自宅に連絡をすることがあります。 休業中に連絡が取れる電話番号とメールアドレスをご記入ください。

①ご自身の連絡先

氏名	
電話番号	
メールアドレス	

また、ご自身の電話番号やメールアドレスなどで 1 週間以上連絡が取れないとき(返信が無いとき)には、安否確認のため、緊急連絡先に連絡させていただきます。ご家族やご実家など、緊急連絡先の電話番号とメールアドレスもご記入ください。

②ご家族・ご実家などの緊急連絡先

氏名(続柄)	()
電話番号		
メールアドレス		

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	
	Ħ	

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	

記入例	(日)	(土)	(金)	(K	(水)	(/	(月)		(8)	(±)	(金)	(K	(水)	(V	(月)		従業員番号
								4 5 6								4 5 6	
*								7 8								7 8	
●競歩								9 10 1								9 10 1	
*								11 12 13								11 12 13	
回								14 15 16								14 15 16	光 名
動物								5 17 18								5 17 18	
TV ∰ ★ TV								19 20 21								19 20 21	
*								22 23 0								22 23 0	
								1 2								1 2	田付
								3 気分								3 気分	弁
								B								St .	Э
4								活動度								活動度	□
								コメント								コメント	月

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出など ※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。 できるが、疲れが翌日に残る」「5.毎日、短時間の外出などができる」「6.平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7.平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

記入例	(🗎)	(±)	(金)	(*	(水)	()()	(月)		(8)	(±)	(金)	(K	(米)	()\(\)	(月)		従業員番号
								4 5								4 5	40
								6 7								6 7	
								8 9								8 9	
機場								10 11								10 11	
*								12 13								12 13	
回漫								14 15								14 15	民俗
								16 17								16 17	
								18 19								18 19	
TV 食★TV								9 20 21								9 20 21	
*								1 22 23								1 22 23	
								3 0 1								3 0 1	
								2								2	日全
								ω								ω	
			388990E	<u> </u>				気分								氣分	併
																	垣
4								活動度								活動度	
																	}
								コメント								コメント	Э

※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出などできるが、疲れが翌日に残る」「5. 毎日、短時間の外出などができる」「6. 平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7. 平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

記入例	(⊟)	(土)	(金)	(K	(水)	()()	(月)		(8)	(±)	(金)	(K	(水)	()()	(月)		従業員番号
								4 5 6								4 5 6	
*								7 8								7 8	
●競歩								9 10 1								9 10 1	
*								11 12 13								11 12 13	
回漫								14 15 16								14 15 16	路
動物								5 17 18								5 17 18	
TV ∰ ★ TV								19 20 21								19 20 21	
*								22 23 0								22 23 0	
								1 2								1 2	田付
								3 気分								3 気分	拚
								a)								भ	Ш
4								活動度								活動度	□
								コメント								コメント	Э

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出など ※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。 できるが、疲れが翌日に残る」「5.毎日、短時間の外出などができる」「6.平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7.平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

記入例	(8)	(±)	(金)	(K	(水)	(X)	(月)		(日)	(±)	(金)	(K	(水)	(%)	(月)		従業員番号
								4 5								4 5	—————————————————————————————————————
								6								6	
*								7 8								7 8	
								9 10								9 10	
散歩								11 12								11 12	
								13								13	—
原								14 15								14 15	
貨物								16 17								16 17	
								18 19								18 19	
TV 食 ★ TV								20								20	
								21 22								21 22	
*								23 0								23 0	
								1 2								1 2	日台
								ω								ω	
			388999 8	<u> </u>													弁
								気分								気分	,,,
																	J
4								活動度								活動度	□
								コメント								コメント	J
								7								7	

※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出などできるが、疲れが翌日に残る」「5. 毎日、短時間の外出などができる」「6. 平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7. 平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

記入例	(⊟)	(土)	(金)	(K	(水)	()()	(月)		(8)	(±)	(金)	(K	(水)	()()	(月)		従業員番号
								4 5 6								4 5 6	
*								7 8								7 8	
●競歩								9 10 1								9 10 1	
*								11 12 13								11 12 13	
回漫								14 15 16								14 15 16	路
動物								5 17 18								5 17 18	
TV ∰ ★ TV								19 20 21								19 20 21	
*								22 23 0								22 23 0	
								1 2								1 2	田付
								3 気分								3 気分	拚
								a)								भ	Ш
4								活動度								活動度	□
								コメント								コメント	Э

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出など ※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。 できるが、疲れが翌日に残る」「5.毎日、短時間の外出などができる」「6.平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7.平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

記入例	(8)	(±)	(金)	(K	(水)	(X)	(月)		(日)	(±)	(金)	(K	(水)	(%)	(月)		従業員番号
								4 5								4 5	—————————————————————————————————————
								6								6	
*								7 8								7 8	
								9 10								9 10	
散歩								11 12								11 12	
								13								13	—
原								14 15								14 15	
貨物								16 17								16 17	
								18 19								18 19	
TV 食 ★ TV								20								20	
								21 22								21 22	
*								23 0								23 0	
								1 2								1 2	日台
								ω								ω	
			388999 8	<u> </u>													弁
								気分								気分	,,,
																	J
4								活動度								活動度	□
								コメント								コメント	J
								7								7	

※睡眠時間(色分け)、外出時間(矢印)、薬を飲んだ時間(★印)を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。

※活動度は1~7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出などできるが、疲れが翌日に残る」「5. 毎日、短時間の外出などができる」「6. 平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7. 平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」

復職プラン記入用紙

従業員氏名	所属部門			
従業員番号	所属事業所			
年齢・性別	入社	年	月	

本計画書の作成者	
人事担当者	
管理監督者	

これま	での休	業歴			
#1.	年	月~	年 月まで、	ヶ月間	
#2.	年	月~	現在まで、	ヶ月間	

復職後の業務内容		
期間	就業制限	具体的な業務内容
試し出勤 1~ 週目		
試し出勤 週目		
復職1ヶ月目		
復職2ヶ月目		
復職3ヶ月目		
復職4ヶ月目		
復職5ヶ月目		
復職 6 ヶ月目		
それ以降		
その他の配慮事項		

復職の日程								
出勤開始日	3	年	月	日	次回面談日	年	月	日
管理監督者	印	人事	担当者		印	人事部長		印



「うつ病・メンタルヘルス不調 職場復帰サポートブック」

著者名 難波 克行

© Katsuyuki Namba 2017

発行 難波 克行

2017年(平成 29年)6月15日 初版発行 2017年(平成 29年)7月15日 第2版発行