

職場復帰支援の手引き

(本人用)

令和5年8月作成

経営人事室・総務室・健康支援センター

この手引きは、心の健康問題（メンタルヘルス不調）により療養が必要となった職員が安心して療養に専念できるように、今後の職場復帰までの過ごし方をまとめたものです。病状に合わせて、主治医、所属等の関係者が連携をしながら職場復帰を支援していきますので、まずは療養に専念し、不安に思っていることがありましたらお気軽に相談をしてください。

『 心の健康問題（メンタルヘルス不調）による長期療養者の職場復帰支援の流れ 』

今後の目安として4つのステップに分けて職場復帰までの流れを示しました

【 第1ステップ 病気休業開始 】



【 第2ステップ 療 養 中 】



【 第3ステップ 回 復 期 】



【 第4ステップ 職場復帰訓練 】



職場 復帰

【 第1ステップ 病気休業開始 】

- 主治医の指示に従い、通院治療を行いましょう。
- 仕事のことは職場に任せて、まずは療養に専念しましょう。

【 第2ステップ 療 養 中 】

- 症状は少しずつ良くなっていきます。焦らず通院治療を続けましょう。
- 職場の窓口となる担当者※ に、定期的に、症状や主治医からの指示等を伝えましょう。
- 職場の窓口となる担当者が受診時に同席をして、主治医に病状を聞いたり、今後の職場の支援について相談したりします。(おおよそ療養開始後1か月以降)

※職場の窓口となる担当者とは？

上司。(所属長、教員は通常は、同じ領域の長)。又は、話をするのに抵抗の少ないと思われる人が選任されます。

【 第3ステップ 回 復 期 】

- 症状が良くなってきたら、食事や睡眠を規則正しくとり、生活リズムを整えていきましょう。
- 少しずつ好きなことができるようになっていきますが、無理はせず、疲れたら休むようにしましょう。
- 生活リズムが安定し、職場復帰ができそうだと感じた時には、主治医や職場に相談しましょう。ただし、焦りは禁物です。
- 生活リズムを確認するために、活動記録シートを活用しましょう。

【 第4ステップ 職場復帰訓練 】

- 療養期間が30日を超える場合は、職場復帰訓練を行います。
- 職場の窓口となる担当者が受診時に同席をし、主治医に復帰訓練内容について相談します。
- 実施可能であれば、主治医にその旨が記載された診断書を依頼してください。
- 復帰訓練を実施してみて、不安なことや、困ったことがあれば主治医や職場の窓口担当者、産業保健スタッフ(産業医・健康支援センター教職員担当看護師)へ相談しましょう。

職場復帰訓練実施の目安となる回復状況

- ・十分な睡眠がとれている。
- ・勤務に合わせた時刻に起床・就寝ができています。
- ・日中、強い眠気を感じずに過ごせている。
- ・食欲があり、適切な時間に食事ができています。
- ・家族や周囲の人にあいさつができています。
- ・外出やウォーキングができています。
- ・通勤時間帯に一人で安全に職場に向かうことができる。
- ・身だしなみに気をつけられる。
- ・気分の落ち込みや高揚がない。
- ・仕事に対する意欲がある。
- ・1 時間程度集中して、読書やパソコン作業等ができ、職場復帰訓練ができそうである。

- 職場復帰訓練の終盤で、職場の窓口となる担当者が受診時に同席をし、主治医に復帰訓練中の様子を伝えて職場復帰について意見を伺います。
- 訓練中に体調が悪い場合は、定期受診日を待たずに受診をしましょう。(休みや遅刻・早退)。主治医がまだ十分回復していないと判断した場合は、訓練を中止したり、訓練期間を延長する場合があります。

職場復帰訓練を行う意味

- 長期間の療養をしていた職員が復職訓練プログラムに基づいて、段階的に職場環境や職務に慣れることにより、着実に職場復帰ができるようにするため。
- 実際に職務を行ってみることにより、回復の程度を本人と職場が確認できるようにするため。負担度が大きいようであれば、主治医と相談の上、訓練プログラムの内容変更や実施を延期することができる。
- 復帰訓練の実施状況を主治医に伝えることにより、主治医に職場の配慮事項等について具体的に相談できるようにするため。

以上の4つのステップが職場復帰までの流れとなります。

〈添付資料：1 職場復帰訓練プログラム例、2 職場復帰訓練評価表、3、4 活動記録シート〉

復職訓練評価表			所属	氏名				
評価	◎：予定通り訓練 ○：概ね予定通り訓練 △：一部実行（途中休養・遅出・早退）							
	✕：訓練できず -：私用での休み							
日付	曜日	評価	評価者名	開始時間	終了時間	特記事項（実施事項など）	受診	備考（感想など）
記入例 2月〇日		◎	評価者名○	10:00	12:00	初日：職場へ挨拶に行く	午後から受診	初日は緊張した
2月28日	月							
3月1日	火							
3月2日	水							
3月3日	木							
3月4日	金							
3月7日	月							
3月8日	火							
3月9日	水							
3月10日	木							
3月11日	金							
3月14日	月							
3月15日	火							
3月16日	水							
3月17日	木							
3月18日	金							
3月22日	火							
3月23日	水							
3月24日	木							
3月25日	金							
3月28日	月							
3月29日	火							
3月30日	水							
3月31日	木							
4月1日	金							

活動記録シート

〈活動記録シートの記入の仕方〉

活動記録シート (年 月 日 ~ 年 月 日)

すべて書き込もうとせず、書ける範囲で無理をしない

月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	記入例
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
時	天気							起床
5								睡眠 ↓
6								
7								起床
8								食事
9								
10								病院 ↑
11								↓
12								食事
13								
14								散歩
15								片付け ↑
16								↓
17								
18								食事
19								テレビ
20								
21								入浴 ↑
22								
23								
0								睡眠
1								
2								
3								
4								
睡眠時間								9H
気分								4
活動量								4
食欲								3
								久しぶりに片づ

記録することで、自分の状態を振り返りましょう。

週末は疲れを取るための休養が大切です。

昼寝をした時は、その時間も睡眠時間に計上する。

活動記録シート

(年 月 日～ 年 月 日)

〈資料4〉

すべて書き込もうとせず、書ける範囲で無理をしない

月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	記入例
時・天気								晴れ
5								起床
6								
7								
8								食事
9								
10								病院
11								
12								食事
13								
14								散歩
15								片付け
16								
17								
18								食事
19								テレビ
20								
21								入浴
22								
23								
0								就寝
1								
2								
3								
4								
睡眠時間								9時間
気分								4
活動量								4
食欲								3
備考								久しぶりに片付けをする気になったが、疲れた

気分、活動量は、食欲は5段階評価。

気分：5点・・・非常に良かった、4点・・・良かった、3点・・・まあまあ、2点・・・やや気分が沈んだ、
1点・・・気分が沈んだ

活動量：5点・・・良く動けた、4点・・・やや動けた、3点・・・まあまあ、2点・・・あまり動けなかった、
1点・・・寝てばかり

食欲：5点・・・美味しく食べられた、4点・・・ほぼ食べられた、3点・・・まあまあ、2点・・・少し残した、
1点・・・食べる気がしなかった

『「うつ」からの職場復帰のポイント』から引用