

職場復帰の手引き

🌿（職員向け）🌿

2025年5月

人事院

目次

用語一覧	1
はじめに	2
手引きのあらまし	3
1 心の健康の問題による療養開始から職場復帰までの手続きの流れ	4
1-1 病気休暇制度について	5
1-2 病気休職制度について	6
1-3 職場復帰支援の概要	7
2 第1ステップ 病気休職開始と療養中のケア	10
2-1 心の健康の問題の治療と一般的経過	10
2-2 療養専念期の過ごし方と生活上の注意	11
2-3 病状安定期の過ごし方	12
資料① 快眠のポイント	13
2-4 復職準備期の過ごし方	19
資料② 目標の立て方と実行のポイント	22
資料③ リワークプログラムについて	27
3 第2ステップ 主治医による復職準備の可否の判断	30
3-1 主治医による復職準備の可否の判断と職場復帰の意思表示	30
3-2 職場復帰判定の目安	30
3-3 生活記録表と復職準備性自己評価シートの作成の目的	30
3-4 第2ステップにおける職場復帰の準備の流れと注意事項	31
4 第3ステップ 職場による職場復帰可能性の判断と職場復帰支援計画の作成	32
4-1 第3ステップの流れ	32
4-2 職場による職場復帰可能性の判断	32
4-3 「試し出勤」の申出と実施(希望する場合)	33
5 第4ステップ 職場復帰の決定と復帰初日を迎えるまでの準備	34
5-1 職場復帰決定の手続き	34
5-2 職場復帰初日を安心して迎えるための直前準備	34
6 第5ステップ 復帰後の職場のフォローアップとセルフケア	36
6-1 職場復帰後の職場のフォローアップ	36
6-2 職場のフォローアップの終結と再休職の判断	36
6-3 職場復帰後のセルフケア	37
最後に	38
引用文献・参考文献	39
様式集	40
別添 問い合わせ・相談窓口一覧	44



本手引きにおいて、以下に掲げる用語の定義は、それぞれ以下のとおりです。

1 長期病休者

病気休暇／病気休職中の職員本人のことをいいます。

2 健康管理医

職員の健康管理の指導等を行うため各官署に置かれる医師をいいます。

3 健康管理者

健康管理部門(人事・総務担当部署など)における職員の健康管理に係る事務の主任者をいいます。職場復帰支援において「健康管理者」の役割として記載されている事項については、官署によっては管理監督者が担う場合があります。詳しくはご所属にご確認ください。

4 管理監督者

所属部署の上司(課長・室長など)をいいます。上記の健康管理者を兼ねる場合もあります。詳しくはご所属にご確認ください。

5 職場復帰支援フロー

職場復帰支援の手順、支援内容や手続き、各関係者の役割等について、あらかじめ標準的に定めたものをいいます。各府省の実態や病気休職中の職員の状況に応じた形で運用されます。

6 職場復帰支援計画

職場復帰をする職員ごとに、具体的な職場復帰日、就業上の制限、職場での配慮事項及び人事労務管理上の対応等の支援内容を当該職員の状況を踏まえて定めた計画をいいます。職場復帰支援フローの中では、第3ステップで **職場復帰支援計画書** を作成し、第4ステップで決定されます。

7 職場復帰判定会議

職場復帰支援フローの第4ステップ(職場復帰の決定)において、職場復帰の可否判定および職場復帰支援計画を決定する目的で健康管理者により招集される会議であり、健康管理者、管理監督者、健康管理医により構成されるものをいいます。

8 リワークプログラム

リワークとは、職場復帰(Return-to-Work)の略称で、気分障害などの精神疾患を原因として休職している労働者を対象として、民間医療機関等で実施されている職場復帰のための機能回復訓練のためのプログラムをリワークプログラムといいます。主治医の指示／許可のもと、メンタルヘルスの専門職(精神保健福祉士、作業療法士、公認心理師等)が関与して実施されることが多いです。

「職場復帰の手引き(職員向け)」について

この「職場復帰の手引き(以下、「手引き」といいます。)」は、心の健康の問題によって長期病休をすることとなった職員が安心して療養し、円滑な職場復帰を果たす支援を行うことを目的として作成されました。

手引きでは、療養を開始する職員ご本人およびそのご家族に向けて、制度の概要、職場復帰支援の流れや必要な手続を説明するとともに、療養中の過ごし方や、職場復帰後の再休職等の予防に役立つ準備のポイントを紹介しています。復帰後も健康で安定して働くためのセルフケアとしてお役立てください。

なお、職場では、健康管理者が中心となり、職場復帰支援フローに沿って療養開始から職場復帰後のフォローアップまで支援します。ただし、職場や休職中のご本人の体調や状況、主治医の意見等を加味して、スケジュールや内容を変更する場合があります。ご不明・ご不安な点が出てきた時には、お気軽にご相談ください。

手引きの使い方と注意点



「**あらまし(P3)**」に、手引きの内容のポイントと詳しい説明が書かれたページ番号が記載されています。

まずは「あらまし」で全体像をつかみ、詳しくは記載のページをご参照ください。



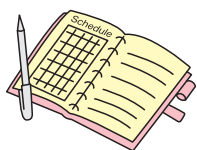
「**1. 心の健康の問題による療養開始から職場復帰までの手続きの流れ(P4~9)**」に、制度の概要等が記載されています。

必要な手続などの説明がありますので、病状が落ち着いたなら、早めにご確認ください。

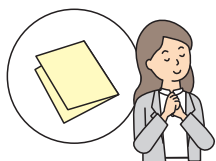


「**療養中の過ごし方について**」、手引きには心の健康の問題の一般的な回復経過や生活リズムの整え方、復職準備の進め方が示されています。

しかし、病状は多様であり、その回復過程には個人差があります。**治療や職場復帰に向けた準備については、主治医によくご相談の上、医学的判断に従ってください。**



「**職場復帰支援について**」、手引きでは標準的な流れを5つのステップで示しています。休職中のご本人の体調や状況、また各官署や職場の状況等によって、スケジュールや内容を変更する場合がありますことをご了承ください。



この手引きは、職場復帰に必要な手続や様式が掲載されています。職場復帰まで大切に保管してください。**もし紛失した場合は、健康管理者にご連絡ください。**

手引きのあらまし

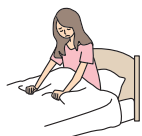
休職開始後、職場に連絡できる状態になったら健康管理者にご連絡ください。

休職期間中は、心身に負担の少ない頻度と方法で健康管理者に定期的に状況等をお伝えください。

健康管理医・健康管理者が、ご本人の同意のもと、主治医と連携を取りながら支援します。

第1ステップ 病気休職開始と療養中のケア

主治医の指示に従って療養してください。



療養専念期 療養開始直後。症状が強く、睡眠や食生活が不安定な状態

- 刺激や負担を減らして、心身をゆっくり休めてください。
- 定期的に受診し、主治医の指示に従って服薬等の治療を受けてください。
- 無理に行動したり、大きな決断をしたりすることは避けてください。



P11へ



病状安定期 症状が軽減し、家の中でなら支障なく日常生活が過ごせる状態

- 主治医と相談し、睡眠等の生活リズムを整えることを推奨します。
- 無理な行動は避け、体調・気分優先でマイペースに過ごしてください。

P12へ



復職準備期 生活リズムが安定し、余暇を楽しむ余裕や退屈感がでてきた状態

- 主治医に職場復帰に向けた準備を開始して良いか相談し、許可が得られたら、回復状態に応じた目標を立て、準備に取り組むことを推奨します。

※リワーク施設等を利用すると専門職と一緒に準備が進められます。

P19へ

第2ステップ 主治医による復職準備の可否の判断

主治医から復職準備開始可の判断が出たら健康管理者等に伝える



- 職場復帰が決定するまでの手続きには一定期間かかります。
主治医の復帰可の診断書を取得する前に健康管理者に意思表示し、
職場復帰に必要な準備やその期間、今後の予定等の説明を受けてください。

P30へ

職場復帰に向けた準備：2～4週間、勤務に合わせた生活リズムを継続

- 生活記録表(様式5)、復職準備性自己評価シート(様式6)を作成してください。

第3ステップ 職場による職場復帰可能性の判断と職場復帰支援計画の作成



生活記録表(様式5)、復職準備性自己評価シート(様式6)を
健康管理者へ提出

健康管理医、および健康管理者・管理監督者による面談

P32へ

第4ステップ 職場復帰の決定と復帰初日を迎えるまでの準備

- 職場で職場復帰判定会議を開催します。

時間がかかります。
連絡があるまで
お待ちください。



P34へ

第5ステップ 復帰後の職場のフォローアップとセルフケア



- 職場復帰支援計画書に沿って職場でフォローアップします。

約1ヵ月後に面談実施

P36へ

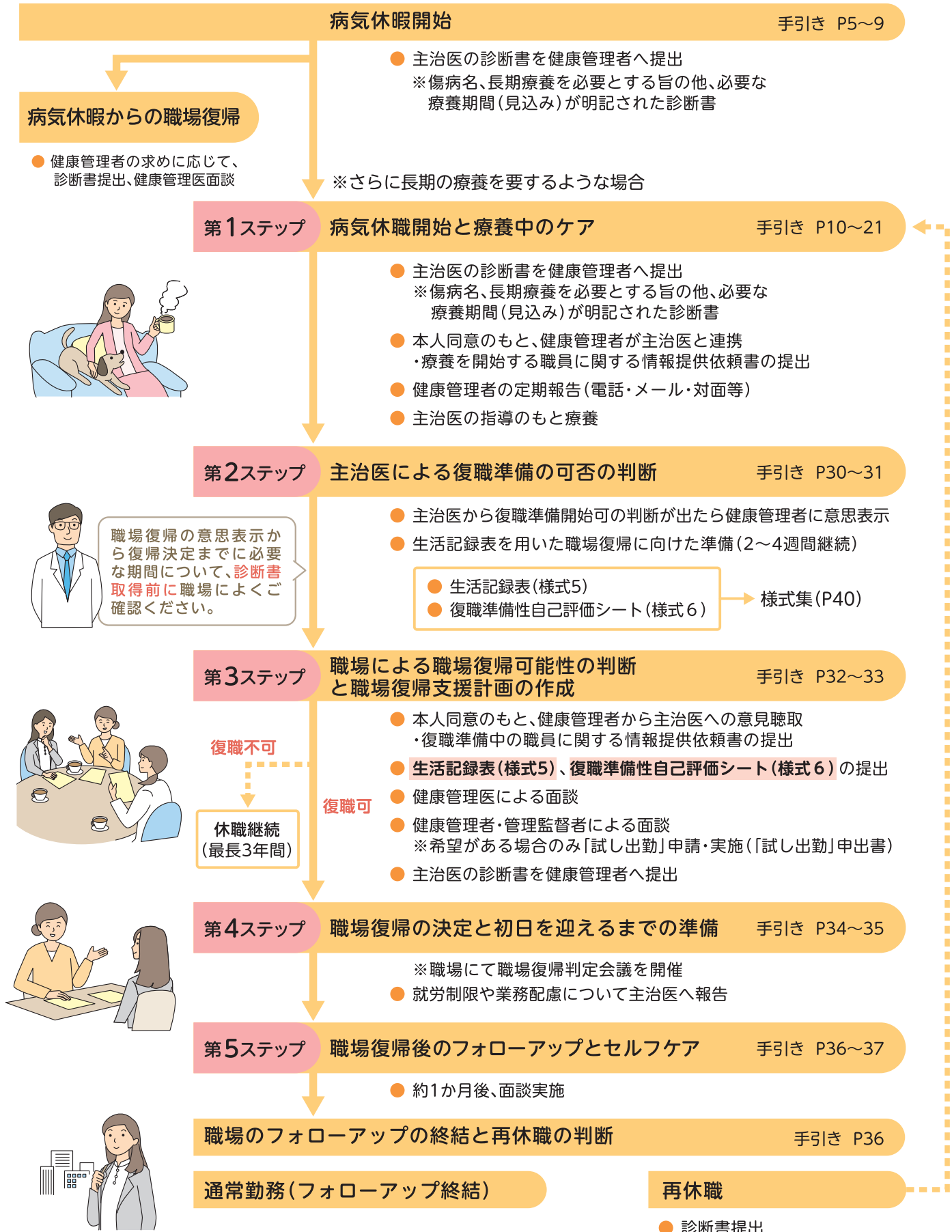
ここまで
休職期間

ここから
復職

心の健康の問題による療養開始から職場復帰までの手続きの流れ

下図(図1-1)に、療養開始から職場復帰までの手続きの流れと提出が必要な様式等を示しました。

【図1-1】療養開始から職場復帰後までの手続きの流れおよび提出する様式



1-1 病気休暇制度について

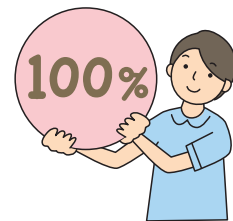
病気休暇は、負傷または疾病があり、その療養のために必要最小限度の期間取得することができる休暇です^{※1}。病気休暇中は、療養に専念しなければなりません(療養の義務)。

1 上限期間

上限期間	原則連続90日まで
例外事項	使用した病気休暇の期間が連続90日に達した日後においても、当初の傷病とは明らかに異なる傷病にかかった場合には、例外的に90日を超えた使用が可能(明らかに異なる傷病にかかった日から連続90日が上限)です。

2 給与支給について

有給です(100%)。



3 病気休暇の手続き

	手続き	備考
病気休暇開始時	休暇簿による請求とともに、主治医の診断書を提出	診断書には、傷病名および長期療養を必要とする旨の他、必要な療養期間(見込み)の明記を依頼してください。
休暇期間延長時	最初に提出した診断書の休暇期間を過ぎる前に、休暇簿による請求とともに、主治医の診断書を提出	
病気休暇からの職場復帰時	病気休暇開始時・延長時に記載された期間の終了をもって病気休暇終了	・職場復帰時に主治医の診断書の提出義務はありませんが、健康管理上、健康管理者が必要に応じて主治医の職場復帰可能の判断を示した診断書の提出を求める場合があります。 ・就業上の制限が必要な場合等は、健康管理医との面談を設定します。

※1 参考・人事院規則15-14(職員の勤務時間、休日、及び休暇)・休暇制度の概要 <https://www.jinji.go.jp/content/900018065.pdf>

1-2 病気休職制度について

病気休暇を取得してもなお主治医が継続して療養に専念することが必要と判断し、その旨の診断書が本人から提出された場合は、病気休職に移行します。病気休職中は療養に専念しなければいけません(療養の義務)。

休職中は可能な限り定期的に、健康管理者へ病状の報告等連絡を取ってください。

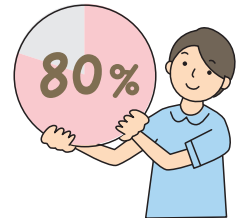
病気休職となった場合は、まず十分に療養することが必要です。その上で、職場復帰後の職務遂行に必要な作業能力を回復させるために、主治医と相談しながら徐々に心身の状態を整えていく必要があります。回復の程度には個人差がありますので、職場復帰の準備を始める時期や内容については、必ず主治医とよくご相談のうえ実施してください。

1 上限期間

上限期間	最長3年間
回数制限	なし ※ただし、病気休暇又は病気休職を繰り返す職員に対しては、それらの期間の累計が3年を超え、そのような状態が今後も継続して、職務の遂行に支障があると見込まれる場合は、分限処分(免職等)の可能性があります。

2 給与支給について

休職給の対象となり得ます(80%。休職期間が満1年に達するまで)。
傷病手当金については職場の共済担当にお問い合わせください。



3 病気休職開始・休職期間の更新の手続き

主治医の診断書をもとに任命権者から発令されます。

内容	病気休職期間中は、任命権者が決定した病気休職期間毎に、その都度診断書による更新手続が必要
手続き	主治医の診断書を健康管理者に提出 ※休職開始時および期間の更新時の診断書には、「傷病名」、「長期療養を必要とする旨」、「必要な療養期間(見込み)」を明記するよう主治医に依頼してください。

1-3 職場復帰支援の概要

職場では、円滑な職場復帰支援を行うために、人事院の通知に基づいた職場復帰支援フローに沿って対応します。ただし、療養中の職員ご本人の体調や状況、職場環境等の状況に応じてスケジュールや実施内容を変更する場合があります。なお詳細は、手引き32～33ページに記載してありますので、ご確認ください。

1 健康管理医・健康管理者と主治医との連携について

- 健康管理医及び健康管理者は、適切な職場復帰支援を行うことを目的として、本人同意のもと、主治医に診療情報提供書の作成を依頼します。
- 内容は支援にあたる健康管理医、健康管理者にて確認します。
- 本人の同意なく第三者に開示することや、目的以外で情報を用いることはありません。

趣旨をご理解いただき、**情報提供依頼書の本人同意欄にサインをして、主治医にお渡しください。**
なお、連携についての本人同意が得られない場合、健康管理医・健康管理者による適切な対応ができなくなる可能性があります。

個人情報の取扱いについて配慮してもらいたい点、ご不明・ご不安な点がございましたら、健康管理者までお問い合わせください。

〈参考〉健康管理医・健康管理者と主治医との連携の時期と様式および内容

健康管理医・健康管理者と主治医との連携の際の様式	
第1ステップ 病気休職開始と療養中のケア	● 療養を開始する職員に関する情報提供依頼書 療養開始時点での病状や今後の見通し等に関する主治医の意見を得るための書類です。本人同意欄にサインの上、主治医に提出してください。
	● 療養を開始する職員に関する情報提供書 職場から主治医への説明文書です。療養前に担当していた業務内容や職務遂行上求められる能力、復帰判断の目安などを説明し、職場復帰支援への協力を依頼します。
第3ステップ 職場での職場復帰可能性の判断と職場復帰支援計画の作成	● 復職準備中の職員に関する情報提供依頼書 職場復帰予定日、必要な就業上の配慮等、職場での職場復帰可否判断および職場復帰支援計画作成を行うための主治医の意見を得るための書類です。本人同意欄にサインの上、主治医に提出してください。
第4ステップ 職場復帰の決定	● 職場復帰および就業上の配慮に関する情報提供書 ※ 職場復帰支援計画書を添付 職場から主治医に対して、職場復帰後の就業上の配慮や対応を伝えるための説明文書です。
その他	必要に応じて、本人同意のもと連携 ※例外として、自傷・他害の恐れなど、職員ご本人の生命や生活が脅かされるような緊急の事態には、健康管理医・健康管理者が本人の同意なく、主治医や家族に連絡を取ることがあります。

2 療養中の健康管理者との定期連絡について

療養開始後、職場への連絡が可能な状態になったら、健康管理者にご連絡ください。その後は、健康管理者とできるだけ定期的に連絡をとり、病状等の報告を行ってください。回復度合いの共通認識を持つことで、健康管理者からの支援をタイミングよく受けることができます。

定期連絡の頻度・方法

心身に過大な負担にならない頻度(月1～2回)、方法(メール、電話、対面等)を健康管理者にお伝えください。連絡そのものが辛い時には、その旨を申し出てください。

なお、ご本人と連絡が取れない場合等、必要に応じて健康管理者よりご家族に連絡を取る場合があります。

3 職場復帰の手続の流れと必要な期間について(詳細は32～35ページ)

病気休職からの職場復帰は、任命権者より発令されます。**職場復帰可能の判断のためには、「職務遂行が可能な健康状態」に回復しているかどうかを職場復帰判定の目安に照らし合わせて確認する必要があります。**

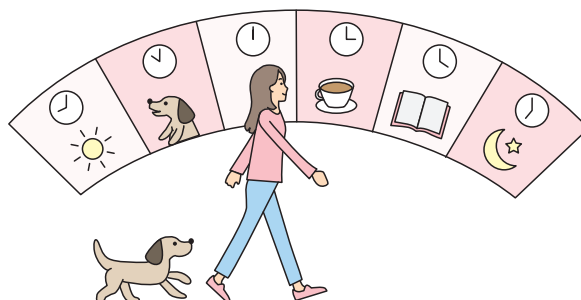
そのため、主治医から職場復帰に向けた準備を開始して良いという判断が出たら、2～4週間、**生活記録表(様式5)**、**復職準備性自己評価シート(様式6)**を用いて、職場復帰に向けた準備に取り組んでいただきます(第2ステップ)。

その後、健康管理者が中心となって、主治医や健康管理医、休職中の職員ご本人、および管理監督者から十分情報収集を行った上で、職場復帰可能性の判断および**職場復帰支援計画書**の作成が行われ(第3ステップ)、職場復帰判定会議の開催を経て職場復帰が決定されます(第4ステップ)。

上記の手順のため、ご本人の意思表示から職場復帰の決定までの手続には、一定期間かかります(職場にご確認ください)。手続期間も病気休職期間に含まれますので、**病気休職期間満了が近い場合には、満了日の2～3か月前には職場復帰の意思表示を行ってください。**



なお、手引きでは、病状や睡眠が安定し日常生活に支障がなくなった「病状安定期(第1ステップ)」から、無理のないペースで少しずつ生活リズムの確立に取り組んでおくことを推奨しています。**自己判断で無理に開始せず、必ず事前に主治医の許可を得て、医学的判断や助言を受けながら取り組んでください。**



4 「試し出勤」(希望する場合) (詳細は33ページ)

「試し出勤」とは、心の健康の問題によって病気休暇又は病気休職中の職員で、職場復帰が可能と考えられる程度に回復した人を対象として、病気休暇・病気休職期間中に、元の職場などに一定期間継続して試験的に出勤をする制度のことです。

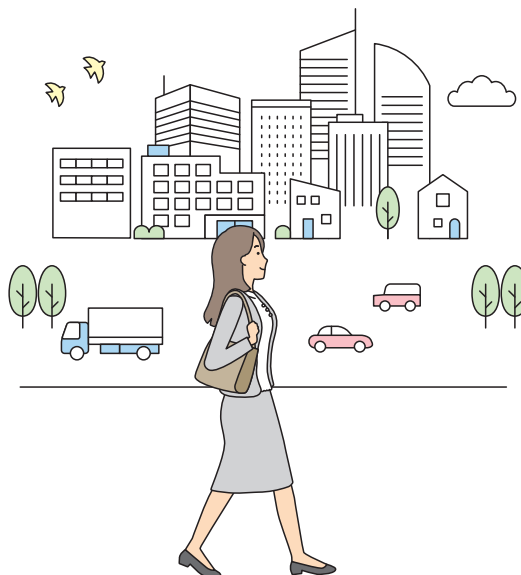
回復状況を確認したり、段階的に職場復帰することで負担を軽減し不安を緩和したりするなど、職場復帰を円滑に行うことを目的として、**本人が希望し、職場が必要と判断した場合のみ実施します。**「試し出勤」の実施を希望する場合は、主治医とよく相談し、**主治医の許可を得た上で健康管理者に申し出てください。**

5 職場復帰後のフォローアップ (詳細は36ページ)

職場復帰後、職場では事前に作成された職場復帰支援計画に沿って、フォローアップをします(第5ステップ)。

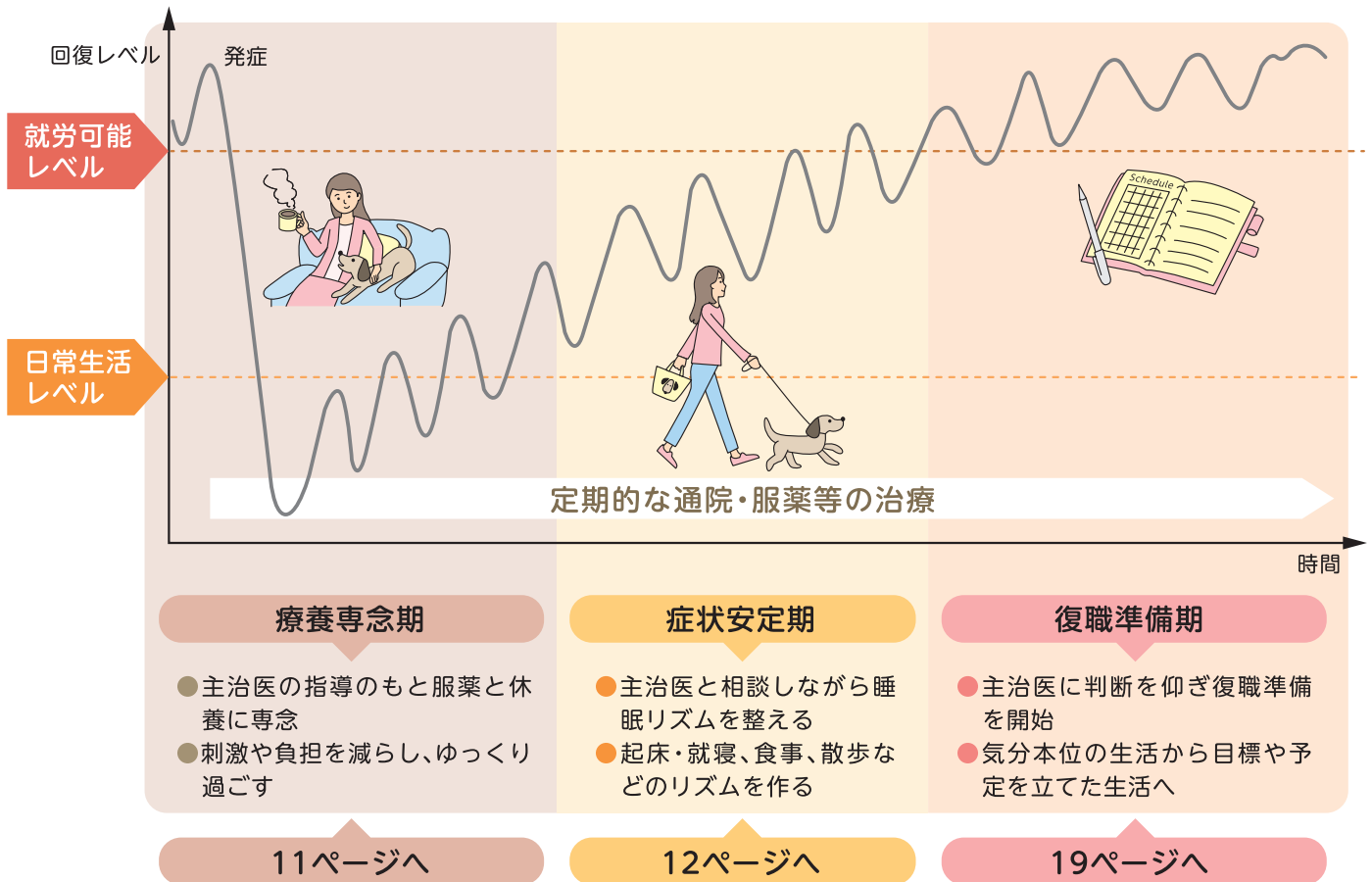
職員ご本人は、通院・治療を継続するとともに健康管理に努め、自身の回復状態、職務の状況、仕事の困難さ、職場の人間関係、職場復帰前には想定しなかった問題の発生等について、管理監督者や健康管理者に報告してください。必要に応じて、職場復帰支援計画が見直されます。

健康管理医が就業上の措置解除の判断を行い、通常健康管理区分に移行した後、健康管理医、健康管理者、管理監督者による協議の上で決定されたフォローアップ完了日をもって、フォローアップが終了します。



2-1 心の健康の問題の治療と一般的経過

〔図2-1〕こころの病気の一般的経過と療養中の過ごし方



(稲田康之(監)休職者のための復職マニュアル休職中に何をすべきかー, Book Trip, 2018の図を一部改変)

図2-1は、うつ病等の心の健康の問題の一般的な経過と各回復レベルに応じた過ごし方のポイントを示した図です。病状は良くなったり悪くなったりしながら徐々に回復していきます。

ただし、精神症状は多様であり、一般的な経過のとおりにならないこともあるため、調子が良くても悪くても定期的に受診し、主治医と相談して医学的な判断に従って治療に取り組むことが大切です。服薬は急に中断すると、離脱反応が出る場合があります。自己判断で中断はせず、副作用等心配なことは主治医に相談し、指導に従ってください。

コラム

右記に示すような、自分でもコントロールできない衝動や行動を自覚したり、家族・周囲の人が気づいたりしたら、速やかに主治医に伝えてください。可能なら家族と一緒に受診し、心配なことや、緊急時の対応についても確認しておくことで安心です。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 死にたいという気持ちが強い | ☐ 多弁・過活動 |
| ☐ 自殺企図 | ☐ 急な浪費 |
| ☐ 自傷行為 | ☐ アルコールの量が多い |
| ☐ イライラ・焦燥感が強い | ☐ 暴力・暴言 など |
| ☐ 気分の変動が大きい | |



2-2 療養専念期の過ごし方と生活上の注意

経過・状態は目安です。
自己判断せず、受診・服薬については
主治医の指示に従ってください。

1 療養専念期の目安の状態※2

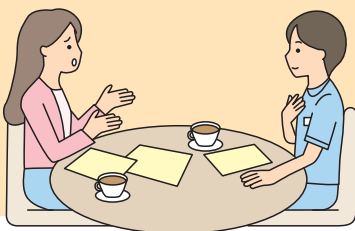
- ☐ 朝、目が覚めても体が重く布団から出られない
- ☐ 毎日のように睡眠がとれていないと感じる
(寝付きが悪い・夜中に目が覚めて眠れなくなる・早朝に目が覚める)
- ☐ 毎日のように食欲がなかったり、食べ過ぎてしまったりと、食生活がいつもと違う
- ☐ 以前は楽しめていた趣味や娯楽を含め、何をしても楽しくない
- ☐ 死んでしまいたいという気持ちがある



2 療養専念期の過ごし方と注意点

療養専念期には、まずはゆっくり休むことが大切です。刺激や負担を減らし、心身が休まる環境を整えましょう。仕事のことが気になっても、「いまは休むのが仕事」と考えて療養に専念してください。主治医の指示どおりに受診・服薬をしてください。薬の効果を実感できるようになるまでには、数週間かかります。薬への不安を感じた時や、副作用が辛い時には、自己中断せず、主治医に相談してください。

「〇〇すべき」という思いで予定や約束をすると、プレッシャーになったり、できなかったときに落ち込んだりする原因になります。日によって、あるいは1日の中でも、気分や体調が変動することがあります。自分の気分・体調優先で過ごしましょう。

療養専念期に
望ましいこと

- 定期的に受診し、決められたとおりに薬を飲む。
- 薬のことで心配なことがあれば主治医に尋ね、自己判断をしない。
- 十分な睡眠時間を確保する。日中も、眠たければ横になって過ごす。
- 日常生活の負担を軽くする。家事は最小限にして、それも負担に感じる時には、家族にお願いしたり、実家に帰省したりする。
- 嫌なことを思い出して辛い時には、安心して話せる相手にきいてもらう。

療養専念期に
避けるべきこと

- 体調が悪い時に人生の大きな決断(退職、離婚など)をすることは避ける。
- あらかじめ約束した頻度や方法を超えて健康管理者や上司・同僚に連絡を取り、状況を尋ねることは避ける。
- 何かしなくてはという思いに駆られて、無理をして仕事や勉強をしたり人と連絡をとったりすることは避ける。
- 「〇〇すべき」という思いで、予定や約束を入れることは避ける。

※2 療養専念期、病状安定期、復職準備期の各時期の「目安の状態」は、稲田泰之(2018)『休職者のための復職支援マニュアル』(Book Trip合同会社), 中村美奈子(2022)『復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック』(金剛出版)を参考に作成。

2-3 病状安定期の過ごし方

1 病状安定期の目安の状態

- ☐ ゆっくり休んだ感じがあり、症状がほぼなくなる
- ☐ 家の中のこと、身の回りのことができるようになる
- ☐ 日中、横にならずに起きて過ごせる
- ☐ テレビや動画、新聞なども支障なくみられる
- ☐ 調子が良い日は散歩や買い物などができるが、長時間の外出や人混みは疲れやすい



2 病状安定期の過ごし方と注意点

病状安定期に入ったら、健康管理のため、起床・就寝、食事、服薬、入浴など最小限の日常生活のリズムを整えていきます。それ以外の活動は気分・体調に合わせて無理なく、マイペースに過ごします。予定や約束があっても、調子が悪いと感じたらスケジュールを気にせずゆっくり休み、少しずつ生活を安定させていってください。また、調子の良し悪しにかかわらず定期的に受診し、主治医の指示に従って治療を継続してください。

症状が安定してきた病状安定期から、少しずつ睡眠習慣の改善に取り組みはじめ、日常生活のリズムを整えていくことが推奨されています。

ただし、無理に取り組むことは避け、開始前に主治医とよく相談するとともに、調子が悪くなったら取組を中断し、回復を優先してください。

〈参考〉病状安定期の取組手順（推奨）

① 生活記録表（様式5）を使った取組開始について主治医に相談し、許可を得る

- 焦って時期尚早になると調子を崩しかねないため、自己判断せず主治医の許可を得て開始

② 体調や気分、生活リズムのモニタリング（1～2週間）

- 睡眠、食事、服薬、入浴、外出など今の状態をありのまま1～2週間生活記録表に記録

【活用のメリット】 記録から自分のパターンを見出し、過度な疲れを避けて、病状を安定させるためのセルフマネジメントにつながる。主治医に見せて睡眠の改善や体調管理の助言を受けるのにも役立つ。

③ 睡眠の改善を図る

- 起床・就寝、食事、服薬、入浴などの最小限のスケジュールを決めて実行し記録
- 慣れてきたら、散歩や近所への買い物など短時間の外出の機会をスケジュールに記入

【メリット】 目標やその実行状況を記録することでメリハリのある生活になる。回復状況やそれに見合った負荷を可視化でき、主治医に見せて助言を受けたり、復職準備の開始時期等のタイミングの相談をしたりしやすい。

資料① ぐっすり眠ろう 快眠のポイント

生活リズムを勤務を前提としたものに整えるには、まず睡眠習慣から改善することがお勧めです。

快眠とは 睡眠による**休養感**が大切

快眠の目安は、朝めざめたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。

睡眠休養感を低下させる要因

- 日中のストレス、睡眠不足
- 就寝直前の夕食や夜食、朝食抜き
- 運動不足、歩行速度の遅さ
- 糖尿病、高血圧、がん、うつ病

睡眠休養感を高めるために

- 適度な睡眠時間を確保する
- 睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣や行動を見直す



世代別の最適な睡眠

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連します。

6時間未満の睡眠や不眠のリスク

- 死亡 1.12倍
- 2型糖尿病 1.37倍
- うつ病 1.68倍
- 認知症 1.68倍

睡眠休養感のある睡眠のために

- 1日に少なくとも**6時間以上**の睡眠を確保する



睡眠休養感を高める工夫① 日中の運動・活動量を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」。運動習慣のある人の70%以上は睡眠の質が良いことが分かっています。

働く世代は中・高強度の身体活動が睡眠不足のリスクを減らします。寝る前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

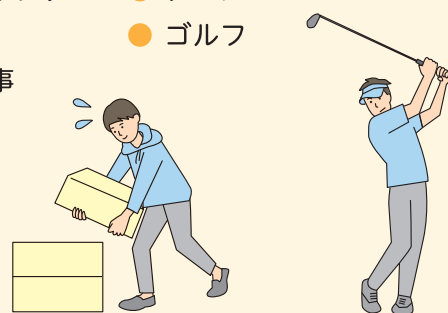
中強度の身体活動

- ウォーキング
- 掃除機をかける
- 子どもと活発に遊ぶ
- 軽い筋トレ
- 自転車に乗る



高強度の身体活動

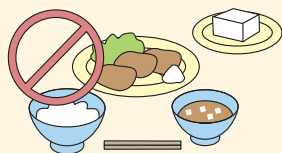
- ジョギング
- 重い荷物の運搬
- サイクリング
- テニス
- 水泳
- ゴルフ
- 大工仕事



睡眠休養感を高める工夫② 就寝前にリラックス、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝つきをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ健康を害することがあります。

すきっ腹・・寝る前に食べない



空腹で寝ると睡眠が妨げられます。また、寝る前の2時間以内に食事をするのも睡眠を妨げます。

夕方以降はカフェインを控える



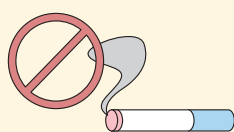
カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めやすくなったりします。

スマートフォンの使用を控える



睡眠の1時間前からスマホやパソコンの使用を控え室内の照明を半分にするなど明るさに気を付けましょう。寝室にスマホを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどを習慣化しましょう。

寝る前や夜中に喫煙をしない

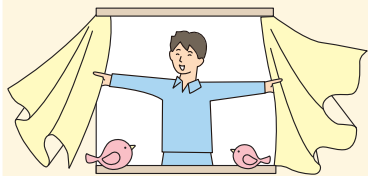


タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。



睡眠休養感を高める工夫③ 寝室の環境を整える

寝る時の環境で重要なことは「光・温度・音」です。良い睡眠のために寝室の環境を見直しましょう。



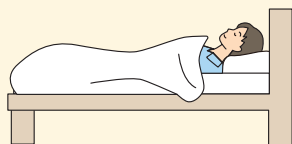
光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心掛けることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。



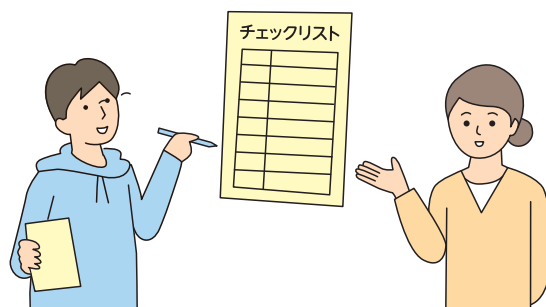
温度

快適と感じられる適度な室温を心掛けましょう。冬や夏にはエアコンを活用して室温を調整しましょう。寝る前にお風呂に入り、一度体温を上げると、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



音

できるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝つきが良くなりますが、一晩中音楽がかかりっぱなしはかえってよくありません。



* 次ページに「睡眠環境チェックリスト」がありますので、チェックしてみましょう

睡眠環境チェックリスト

記入日 年 月 日

自分の睡眠環境をチェックしてみましょう。
 下記の質問にどれくらい自分があてはまるか、
 「そのとおり」「そうでもない」「どちらともいえない」の
 最も当てはまる箇所に○をつけてください。



	そのとおり	そうでもない	どちらともいえない
① 週に3回以上運動(1回30分以上)している			
② カーテン、ブラインド、雨戸などのお陰で、朝日が昇っても部屋の中は暗い			
③ 夜間、寝室は静かで、家の前の道路や隣家から物音がめったに聞こえない			
④ エアコンの音や床を歩く音は気にならないくらい小さい。 このような音で起きることはない			
⑤ ペットが自分の寝付くのを邪魔したり、夜起こしたりすることはめったにない			
⑥ 一緒に寝室で寝ている人の動き(読書、身動き、布団を取られる)などによって自分の睡眠が妨げられることはめったにない			
⑦ 子どもが夜やっていることで、自分の睡眠が妨げられることはめったにない			
⑧ 自宅は安全である。家族、ペット、戸締り、警報装置、隣の人などのお陰で、自分は自宅の安全性について心配になることなく夜は快適に過ごせる			
⑨ 敷布団、マットレス、枕が自分にとってぴったりになるようにお金をかけたことがある			
⑩ すきっ腹で寝たり、または逆におなか一杯の状態で寝たりすることはほとんどない			
⑪ コーヒーなどのカフェインの入ったものを夜に飲むことはない			
⑫ 夕食後や寝る前にお酒を飲む習慣はない			
⑬ 夕食後や寝る前にタバコを吸う習慣はない			
⑭ 寝室で次のこと(○をつけてください)のどれかをやることもあるが、やっても週に2日以下である ・ 何かを計画する ・ 昼間のことを思い出す ・ 問題をどうやったら解決できるか考える			
⑮ 夜中に起きてても時計を見ない			

眠れないときは

リラックスしていない状態では眠れません。
眠ろうと思っても状態は悪くなるだけです。
就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。

こうしたリラックス法を使っても寝つきが悪く
20分以上眠れない場合は、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスして過ごし、
無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。

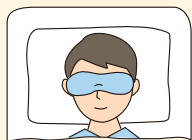


リラックス法の例

● アロマ



● アイマスク



● 静かな音楽を聴く



● 入浴、足湯など



まとめ 睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保
- ② 平日に良い睡眠をとることで、
寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣作り
- ③ 適度な睡眠習慣を身につけ、肥満に注意し
眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン摂取、
スマホ操作は控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を作る



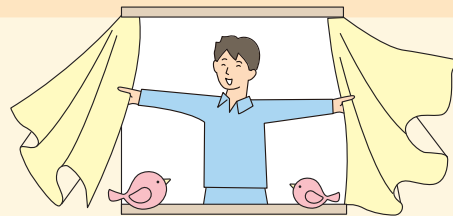
快眠に向けた取り組み 休養感のある睡眠が得られるよう、生活習慣を見直しましょう。

生活記録表の「今週の目標」を立てる際の参考にしてください。

快眠のための改善目標の例

〈日中の行動〉

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝日の強い光をしっかりと浴びる
- 朝食をとる
- 日中できるだけ日光を浴びるか明るい部屋で過ごす
- 日中はできるだけ人と接触し活動的に過ごす
- 趣味などを楽しみ活動的に過ごす
- 昼寝をするときは昼食後から午後3時の間で15～30分以内にする
- 夕方に軽い運動や散歩をする
- 夕食以降にコーヒーをなるべく飲まない
- 就寝の2時間前までに夕食を終わらせる



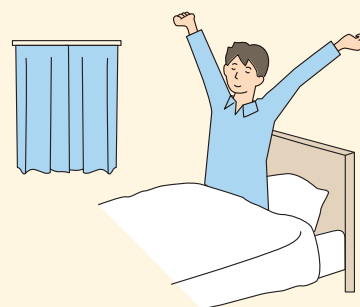
〈リラクセーション〉

- めるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝床で読書、パソコン作業等睡眠以外のことをしない
- 就寝前に心と体がリラックスできるように心がける
- 寝床で悩み事をしない



〈寝る時の行動・環境〉

- 寝床に入る1時間前には部屋の照明を少し暗くする
- 寝室をできるだけ静かに適温に保つ
- 眠くなってから寝床に入る
- 夜更かしをしない
- 寝酒(寝る目的での飲酒)をしない



2-4 復職準備期の過ごし方

1 復職準備期の目安の状態

- ☐ 生活リズムが安定し、趣味などが十分に楽しめる
- ☐ 趣味や余暇活動など、意欲を持って取り組み楽しむこともできる
- ☐ 調子のいい日は1日中外出することも可能
- ☐ 新聞や本などを読んで、内容を理解することができる
- ☐ 少し退屈感がある
- ☐ 職場復帰や仕事のことも考えられるようになる

経過・状態はあくまで目安です。
自己判断せず、主治医と相談して
職場復帰の準備を開始してください。



2 復職準備期の過ごし方と注意点

復職準備期に入ったら、**職場復帰に向けた準備開始のタイミング**を主治医と相談し、主治医の許可が得られたら少しずつ活動性を高めていきます。自分の回復状態を確認した上で、スモールステップで目標を立てて、療養中心の生活から、勤務を前提とした生活に段階的に移行していきましょう。

なお、医療機関や専門機関で実施されている**リワークプログラム**を利用すると、専門家の支援を得ながら効率よく復職準備を進めることができます(「資料③リワークプログラムについて」(P27～29)参照)。

職場復帰に向けた生活リズムや心身の状態を整えるために、**生活記録表(様式5)**や**復職準備性自己評価シート(様式6)**を活用した取組を推奨します。この時期の様式の活用は任意ですが、活用することで勤務に合わせた生活への移行をスムーズにするのに役立ちます。**自分の負担感や疲労感を観察し、主治医と相談しながら取り組んでください。病状が悪くなったら、取組を中断して回復を優先させてください。**

〈参考〉復職準備期の取組手順(推奨)

① 主治医に復職準備開始のタイミングについて相談

- 時期尚早になっては調子を崩しかねないため、自己判断せず主治医の許可を得て開始する

② 復職準備性自己評価シート(様式6)を活用し、現状の確認と目標設定を行う

- 現状を確認し、職場復帰に向けた準備のための目標設定に活用する

【活用のメリット】 職場復帰判定の目安(P30表3-1)と関係する項目が表示されており、復職準備状態を自分で評価したうえで、無理のない目標を設定して復職準備に取り組むことができる

③ 生活記録表(様式5)を活用して少しずつ職場復帰に向けた準備を開始

- 職場復帰に向けた行動目標を立ててスケジュールに組み込み、少しずつ活動性を高める

→「資料②目標の立て方と実行のポイント」(P22～26)参照

【活用のメリット】 記録をつけておくことで、目標の実行状況や実行による負担感、病状への影響などを把握でき、無理のないペースで職場復帰に向けた準備が進められる

3 休職経験の振り返りと再休職等予防対策

勤務を前提とした生活リズムが整ってきた頃から、具体的な再休職等予防対策を立てるための作業を少しずつ開始していくことをおすすめします。

① 再休職等予防対策を立てる目的

働いていく上でストレスは避けられません。職場復帰後に調子が崩れて、症状が再燃することもあります。休職前後の状況を振り返り、自分にとってのストレス状況や不調のサインを把握し、対処法を具体的に検討しておく、小さなサインを見逃さず、早めにケアをすることができます。

再休職等予防対策の目的は、自分に合ったメンタルヘルス・セルフケアの実践方法を具体的に考え、職場復帰後の安定した勤務継続を図ることです。

② 再休職等予防対策を立てる際の注意点

発症のきっかけになった出来事や休職経験を振り返ることは、心理的に負荷が高く、その当時の感情や体の反応がよみがえり、症状が再燃してしまうこともあります。そのような場合には中断し、主治医に相談した上で、落ち着いて振り返られるようになってから再度取り組んでください。

③ 再休職等予防対策を立てる際のポイント

● セルフケアのための知識やスキルを習得する

書籍や厚生労働省ポータルサイト (<https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>) 等で、メンタルヘルス・セルフケアに関する知識・情報を得て、取り入れやすいものを実践して、セルフケアにお役立てください。

〈参考〉科学的根拠に基づいて推奨されているメンタルヘルス・セルフケアの手法^{※3}

セルフケアの 基礎知識

病気についての
理解

生活習慣
特に睡眠リズム



リラクセーション

呼吸法

自律訓練法



不安や抑うつ のコントロール

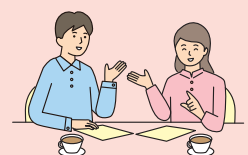
認知行動療法

マインドフルネス



コミュニケーション

アサーション
トレーニング



※3 「労働者個人向けストレス対策(セルフケア)のガイドライン(平成23年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業研究班)」、
「うつ病で休職中の労働者の職場復帰支援のための手引き【産業保健スタッフ向け】(平成28年度厚生労働科学研究費労災疾病臨床研究事業研究班)」、
慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター (<https://csr.keio.ac.jp/#research>) (2014.12.17閲覧)を参考に作成。

● 休職体験の振り返り

振り返りの作業の目的は、今回の休職体験から職場復帰後のセルフケアに役立つヒントを得ることです。不調のきっかけになった状況や不調のサインを把握しておくことで、職場復帰後同じような状況になった際に早めに気づくことができます。また、回復に役立った要因（治療、環境、自分の考え方や行動、支えになった存在等）にも注目して整理すると、自分に合った対処法のヒントが得られます。

〈参考〉休職前後を振り返る際のポイント



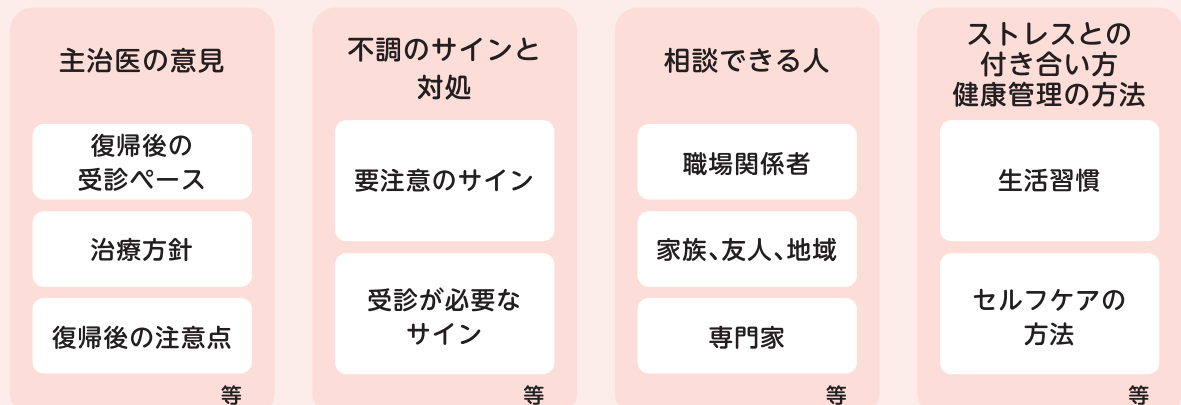
● 具体的な再休職等予防対策を考える

学んだ知識や振り返って気づいた内容を踏まえ、職場復帰後の具体的な再休職等予防対策を考えます。

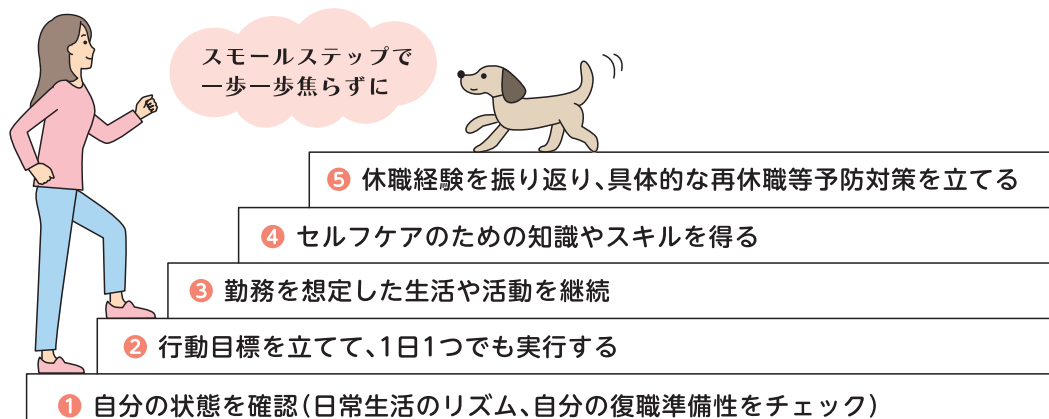
考えたことをメモ等へ書き出しておくことで自分の考えを客観視しやすくなる他、職場復帰前の面談（第3ステップ）で説明したり、復帰後に自分で見直したりする際に役に立ちます。

※手引きP37「6-3 職場復帰後のセルフケア」も参考にしてください。

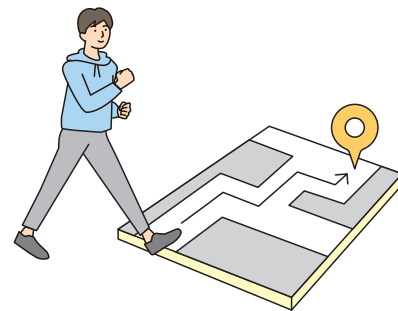
〈参考〉再休職等予防対策を考える際のポイント



〔図2-2〕復職準備期に取り組むこと（推奨）



職場復帰前に療養中心の生活リズムから勤務に合わせた生活リズムへ、体と頭・心を段階的にシフトしていきましょう。



目標設定は「S.M.A.R.T」に

療養中心の生活リズムから、急に勤務を前提とした生活リズムに切り替えようとすると、心身に負担がかかってしまいます。

職場復帰に向けた目標設定はS.M.A.R.T(下記)を参考にして、具体的で現実的に、タイムスケジュールを意識して、確実に実行できることが大切です。最終目標までの行動を分解して、焦らず、一步一步スモールステップで達成していきましょう。

疲労が強すぎないか、その日のうちに解消できているかなど、自分の心身の調子に注意をしながら行動することは、職場復帰後の健康管理にも役立ちます。

Specific 具体的に

- 「規則正しい生活」のようなスローガンではなく、起床/就寝時間、食事の時間を決めるなど、具体的な行動目標を立てる

Measurable 結果や進捗が測定可能

- 実施する頻度、実施量、実施時間など、客観的に評価しやすい数値目標を立てる
- 例：「軽い運動」→「週3日、1回20分の散歩」

Achievable 達成可能

- 8割くらいはできそうな行動を目標にして積み上げていく
- 例：現在「朝9時に起床」→目標「朝8時半に起床」

Result-oriented 結果を出すために

- 最終目標に到達するように目標を分解して一步一步着実に結果に近づく
- その日の体調に合わせられるように、「調子が悪い日用の最低限の生活目標」、「日常生活を充実させる目標」、「職場復帰に向けた訓練のための目標」を用意しておく

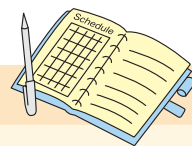
Time-bound 期限を決める

- 職場復帰までに達成したい目標、職場復帰後も健康の維持に必要な目標など短期的・長期的視野をもつ

回復レベルに合わせてスモールステップで取り組む

自分の今の状態を確認する

- 「生活記録表(様式5)」などを使い1週間、モニタリングをする。目標は「記録をすること」



睡眠を中心に生活リズムを整える

- 休養感のある睡眠をとるためのポイントを生活に取り入れる
- 起床・就寝、食事、服薬、入浴など健康管理のための時間を決めて実行する



日中外で活動する機会や時間を少しずつ増やす

- 家の中で日常生活に支障なく過ごせるようになったら、外出の機会を増やす
- 気分本位の過ごし方から、目標や計画に沿った過ごし方に少しずつシフトする



職場復帰に向けて、勤務を前提とした活動へ移行

- 読み・書き作業、パソコン作業などの内容、時間、量の負荷を1週間単位で少しずつ高める
- 図書館やカフェなど、人のいるところで緊張感をもって作業する
- 調子が悪い日は最少限の活動は行い「それなりに」1日のスケジュールをこなす
- 医療機関や民間の専門機関の行うリワークプログラムの利用も効果的



復職準備に取り組む段階では、必ずしも**復職準備性自己評価シート(様式6)**の記入は必要とまではいませんが、現在の回復状況・復職準備状況をご自身で確認するために活用することを推奨します。取組開始にあたっては、無理をせず、主治医とよく相談してください。

目標達成までの行動を細かく分解し、少しずつ積み上げる



今は外出していない。
午前中に30分
散歩するのが目標



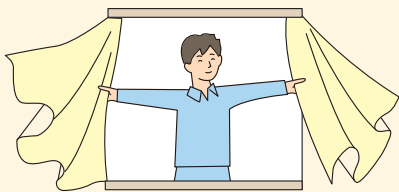
最初は外に出るための
ルーティン为目标にする

「午前中に散歩に行く」には？

- 9時までに起床 できそうな時間を目標に設定
- カーテンを開ける 調子が悪くても実行する目標
- 洗顔など身支度を整える
- 9時半に朝食・服薬 できそうな時間を目標に設定
- 歯磨きをする
- 持ち物を準備する カバンを決めて置いておくなど手順を省く工夫をする
- 家族に声をかける
- 靴を履く
- 玄関を出る 最初は出るだけでもOKにする

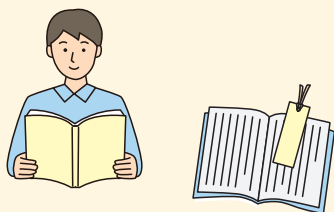
実行のポイント

「調子が悪い日用の目標」を用意しておき、調子が悪い日も必ず1つは実行する



- 職場復帰に向けて、小さくても確実に何かを達成できる生活にしていけることが大切です。「カーテンをあける」「着替える」など「調子が悪い日用の目標」を設定しておき、どれか1つでも必ず実行しましょう。

途中でやめてもよい、という気持ちで取り掛かる



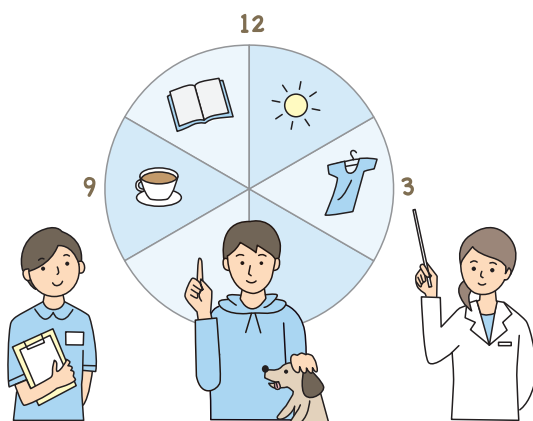
- 気分がのらない日もあるかもしれません。「途中でやめてよい」「3分だけやってみる」というようにハードルを下げて取り掛かって様子をみてみましょう。疲れたらそこでやめてもよいですし、勢いがついてその日の目標を達成できることもあります。

記録と評価のポイント

「生活記録表(様式5)」の活用



- 目標欄に行動目標を記入し、毎日のタイムスケジュールの中で実行したことを記録しておいて、1週間毎に振り返ることをお勧めします。
- 実行状況だけでなく、体調・気分への影響、睡眠への影響などを評価し、次の目標設定に活かしましょう。



実行できなかった時の対処法① 目標や方法に無理がないか見直す

実行できない時は、性格や能力のせいにせず、以下のような理由がないか確認しましょう。

体調や回復度に対して高すぎる目標になっていないか

「疲れて昼寝しないといけない」「翌日も疲れが残る」という場合は回復レベルに対して負荷が大きすぎる可能性があります。時間を短くする、作業量を減らすなど、継続できる目標にしましょう。

高すぎる目標になっていないか

例えば、これまで全く運動習慣がないのに「毎日ジムに行く」を目標にしても実行困難です。「お風呂上がりに5分間ストレッチ」などすぐできる目標にするとよいでしょう。

手順が多く、実行しづらい方法になっていないか

遠くまで移動しないといけない、準備に時間がかかる、場所が限定されるなど、実行するまでに手順が多いと実行が難しくなります。

目標が曖昧ではないか

「午前中に読書をする」よりも「午前10時に10分間、机に座って〇〇の本を読む」など時間、場所、内容を決めたほうが実行しやすくなります。

実行できなかった時の対処法② 目標を見直し、コントロールしやすい行動を選ぶ



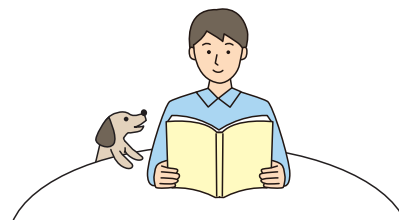
朝9時起床を目標にしたが
朝は調子が悪く
なかなか動けない



「いかに起きるか」だけでなく、
「いかに休養感のある睡眠をとるか」を
考えてみる



- 起床の30分前に目覚ましをかける
(睡眠時間を確保するには24時には入眠したい)
- 23時には寝室へ。寝付くまで1時間リラックス
- 23時前に寝る準備
- 22時にはテレビやパソコンの視聴を切り上げる
- 睡眠導入剤など薬が効くまでの時間を逆算して服薬
- 20時までに食事



寝る前の過ごし方は
自分でコントロール
しやすい



実行できなかった時の対処法③ 「気分」と「行動」の悪循環に気づき「行動」を変える

療養初期には、無理をせず気分に合わせて過ごすことが回復に役立つやり方です。
しかし、ある程度症状が良くなってくると、気分本位の行動パターンは却って回復を
阻害してしまうことがあります。



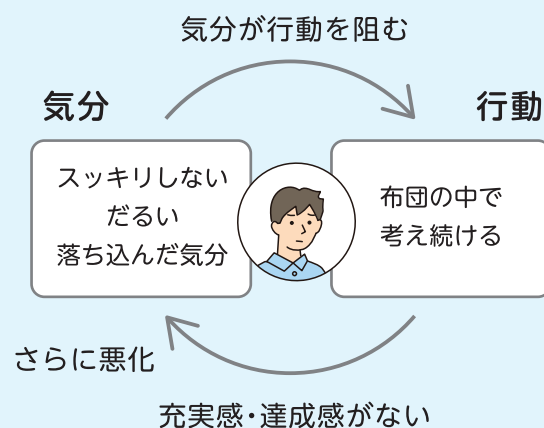
9時起床のつもりが
気分が乗らず、
昼過ぎまで布団の中で
くよくよ考えていた



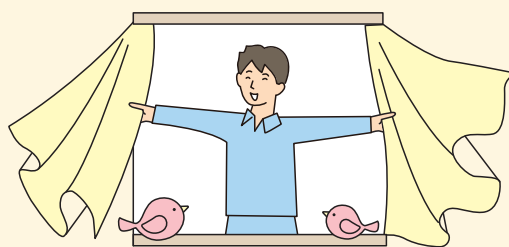
気分を楽にするための対処行動が、
かえって悪循環を招いているかもしれません。
まずは自分の悪循環を理解し、
「悪循環に陥っている」と気づいたら、
いつもの対処行動を少し変えてみましょう。



悪循環

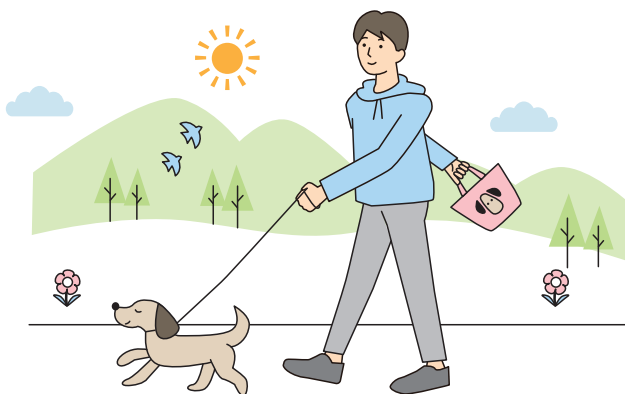


布団から出て窓を開ける



気分の改善や充実感、達成感を
少しでも味わえる生活をめざします

【出典】・『休職者のための復職支援マニュアル』, 稲田泰之(監), 2018, Book Trip合同会社.
・『復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック』, 中村美奈子, 2022, 金剛出版



再休職予防に効果的な復職準備のために、医療機関や民間専門機関で実施されているリワークプログラムの利用がおすすめです。

リワークプログラムとは？

リワークとは、return to workの略語です。

気分障害などの精神疾患を原因として休職している労働者に対し、職場復帰に向けたリハビリテーション(リワーク)を実施する機関で行われているプログラムです(一般社団法人日本うつ病リワーク協会HP)。

リワークプログラムの内容

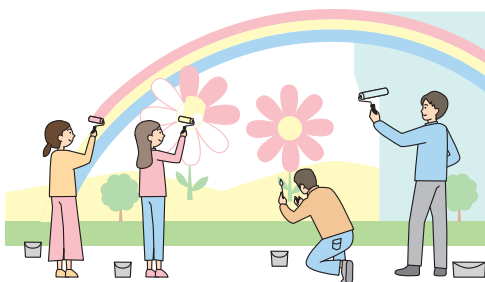
- プログラムに応じて決まった時間に施設へ通い、職場へ通勤することを想定した訓練を行います。
- 医療機関で再休職予防を目標とした治療として行われる場合が多く、主治医の指示/許可のもと、メンタルヘルスの専門職(精神保健福祉士や作業療法士、公認心理師等)が関与しながら、以下のような内容のプログラムが提供されています。



- 仕事に近い内容の
オフィスワークや軽作業



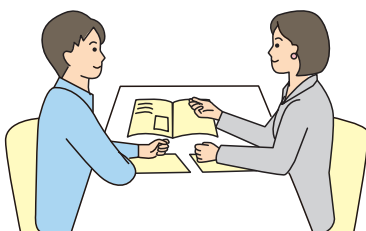
- 疾病教育や認知行動療法などの
集団心理療法



- 作業療法、軽スポーツなどの
グループ活動



- 働き方や考え方を振り返り
職場復帰後の再休職予防対策を考える

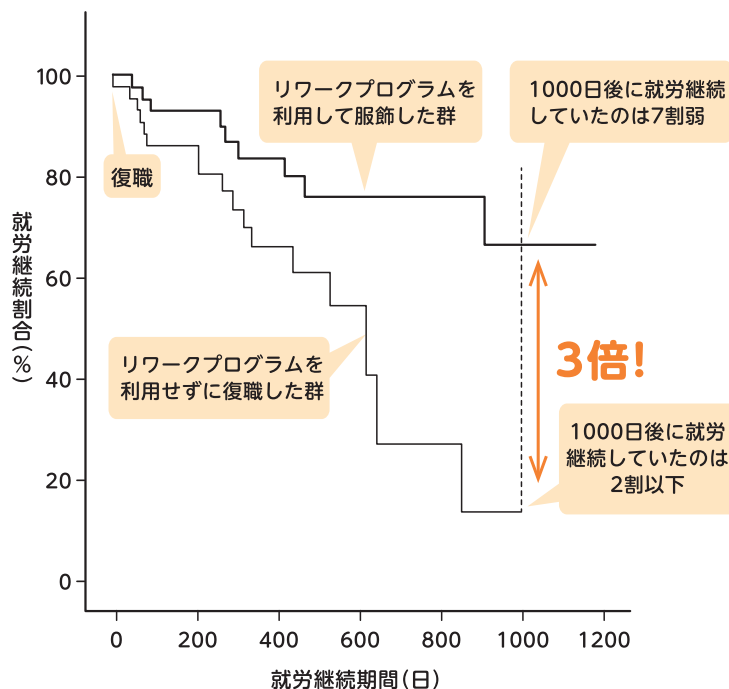


- 個別の相談



リワークプログラム利用の効果

- 職場復帰前のリワークプログラム利用の再休職予防効果が確認されています。



【出典】リワーク利用群と非利用群の就労継続率の比較(大木・五十嵐、2012)

リワークプログラム利用群は以下の3つを身につけていた

1

療養モードになっていた心・頭・体を、仕事モードのコンディションに整えること



2

疾病について学んだり、ストレスから身を守るための認知行動療法やリラクゼーション法などの知識やスキル



3

人間関係を円滑にできるよう、聴く、伝える、対立を解く方法



【出典】・秋山剛(2013)厚生労働省障害者対策総合研究事業「うつ病患者に対する復職支援体制の確立 うつ病患者に対する社会復帰プログラムに関する研究」総括分担研究報告書
・大木洋子・五十嵐良雄(2012) リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究. 産業精神保健, 20, p.335-345
・五十嵐良雄(2018) リワークプログラムの現状と課題, 日本労働研究雑誌, 62-70

リワークプログラムの利用のメリット・デメリット



メリット

- 決まった時間に決まった場所に行く生活パターンが作りやすい
- メンタルヘルスの専門職の支援を得ながら職場復帰に向けた準備が進められて安心・安全
- 同じ経験や悩み、目標を持つ他の参加者と話し合えて、共感し合ったり、情報交換ができたりする
- 新しい気づきや知識、スキルが得られる

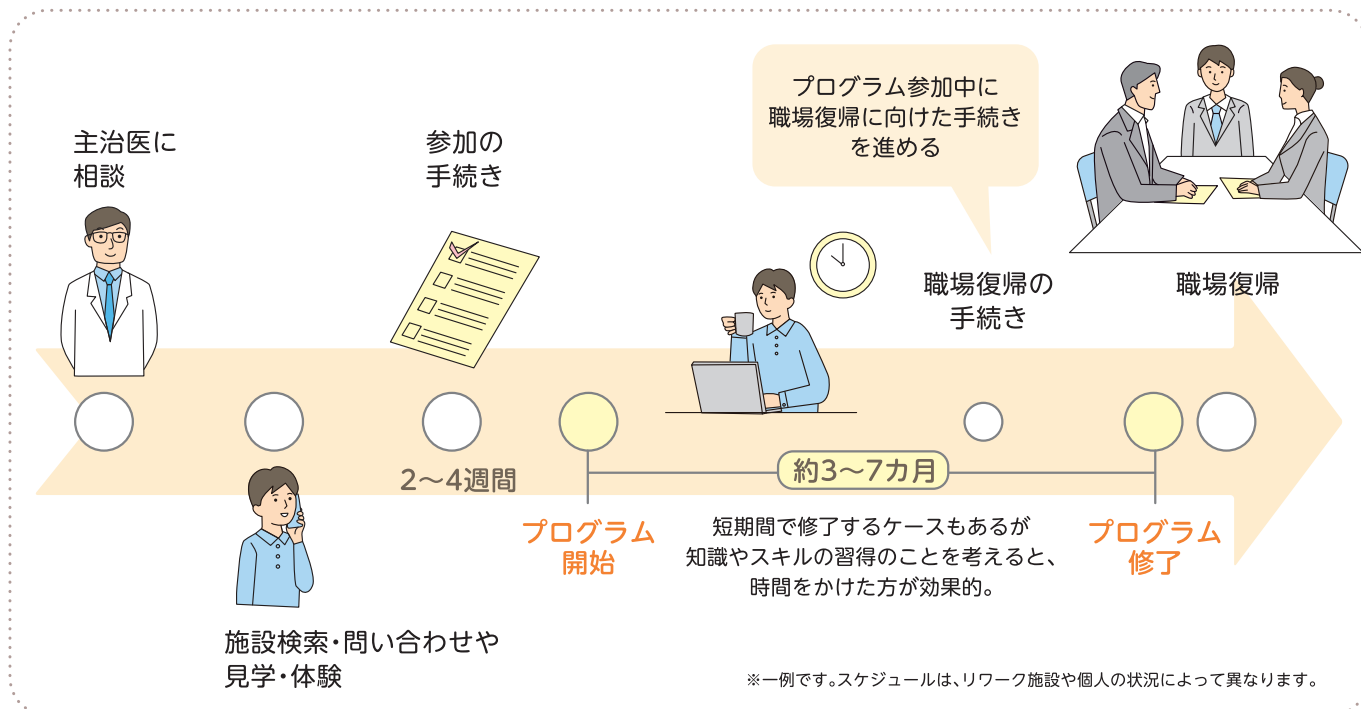


デメリット

- 時間的・経済的負担が発生
 - ・時間: 医療機関の場合で参加期間は3~7カ月が平均的。
 - ・費用: 交通費、参加費(医療機関では健康保険や自立支援制度等)
- そのプログラムが自分に合わない可能性
 - ・集団に強い苦痛を感じる人や病態によっては、小規模な施設や個別のカウンセリングの方が合う場合もある。

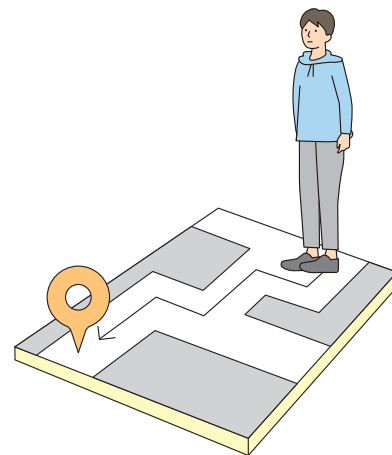
リワークプログラムの利用から職場復帰までのスケジュール例

- 症状が安定し、日常生活に支障がなくなり、少し退屈感がでて職場復帰を意識し始める「復職準備期(手引き19ページ)」になったら、主治医に相談してみましょう。



リワーク施設の探し方

- 職場復帰に向けた準備について、**まずは主治医にご相談ください**。その病院でリワークプログラムを実施している場合や、近隣のリワーク施設をよくご存じの場合がありますので、紹介してもらうとよいでしょう。
- 「一般社団法人 日本うつ病リワーク協会」のサイトで、全国のリワーク施設(日本うつ病リワーク協会会員施設)が検索できます。



日本うつ病リワーク協会 会員施設情報

🔍 <https://utsu-rework.org/list/>

※独立行政法人高齢・障害・求職支援機構により各県に1カ所以上設置されている地域障害者職業センターのリワークは、民間企業等の雇用保険適用事業所に雇用されている休職中の方が対象です。国、地方公共団体、行政執行法人及び特定地方独立行政法人の職員は、対象外となりますのでご注意ください。

- 施設を選ぶ時には、プログラムの内容、参加までにかかる時間、主治医を変える必要があるかどうか、費用、平均参加期間など、気になるところを資料や問い合わせで確認しておくといよいでしょう。また、説明会や見学、体験利用ができる場合には利用して、施設内やプログラム中の雰囲気、通いやすさなども確認しておくとい安心です。

3-1 主治医による復職準備の可否の判断と職場復帰の意思表示

職場復帰の手続きには一定の期間を要します。復帰時期について主治医に相談し、**主治医から職場復帰に向けた準備を開始してよいという許可が出たら、診断書を取得する前に健康管理者に意思表示をしてください。**

健康管理者より、**生活記録表(様式5)**と**復職準備性自己評価シート(様式6)**の作成指示、および**今後の予定**について説明がありますので、ご確認ください。

様式を用いた職場復帰の準備は、主治医の許可を得た後に開始してください。

3-2 職場復帰判定の目安

職場では、「職務遂行が可能な健康状態」になっていることを確認するための職場復帰判定の目安を設けています(表3-1)。職場復帰後の再休職等を予防するためには、病状の回復だけでなく、フルタイム勤務に合わせた生活リズムや、職務遂行に耐えうる気力・体力、思考力や集中力の回復、および再休職等を防ぐための心構え等が整っていることが求められます。

〔表3-1〕 職場復帰判定の目安

- ① 職場復帰及び就労に十分な意欲を有すること
- ② 通勤時間帯に一人で安全に通勤できること
- ③ 所定の勤務時間(フルタイム)の就労が継続して可能であること
- ④ 業務に必要な作業(読書、パソコン作業、軽度の運動等)をこなすことができること
- ⑤ 作業等による疲労が翌日までに十分回復していること
- ⑥ 適切な睡眠覚醒リズムが回復していること
- ⑦ 昼間の眠気がないこと
- ⑧ 業務遂行に必要な注意力・集中力が回復していること
- ⑨ 再休職等予防対策が具体的に立てられていること



(参考:厚生労働省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」)

※表3-1の職場復帰判定の目安は標準的な項目であり、府省によって、職務内容に応じた独自の項目が設けられる場合があります。

3-3 生活記録表と復職準備性自己評価シートの作成の目的

生活記録表(様式5)と**復職準備性自己評価シート(様式6)**の作成の目的は、以下の2点です。

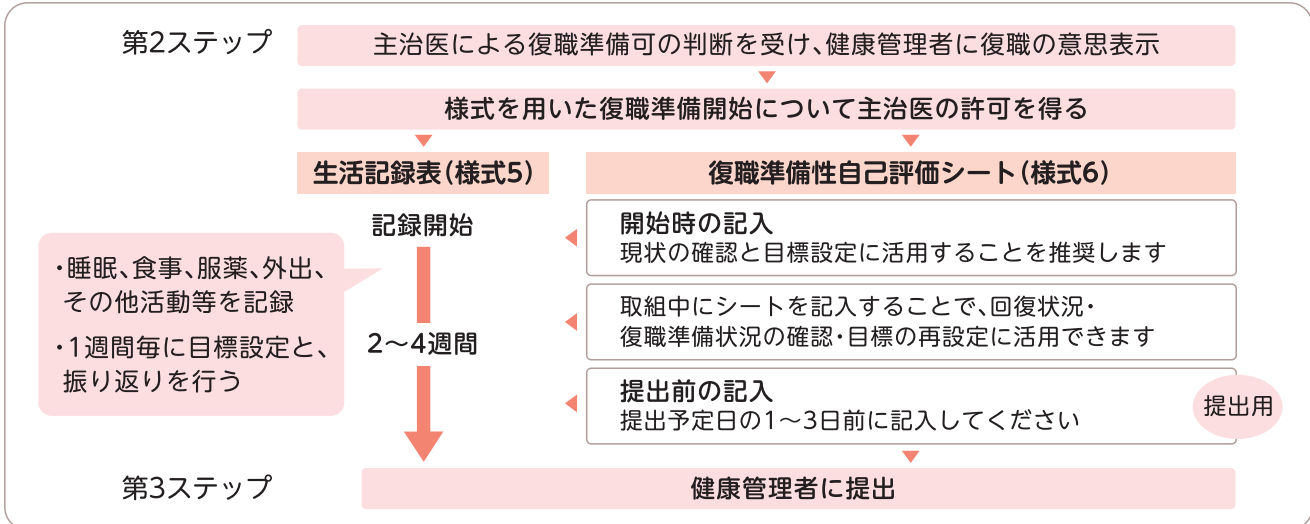
- 休職中の職員本人が自身の病状や睡眠、食事、外出等の生活リズムを把握し、回復状況に合わせた目標設定をしながら、職場復帰判定の目安を満たす状態になるよう準備を行うこと
- 職場による復帰可能性の判断(第3ステップ)の際に、フルタイムでの勤務が継続可能な状態回復しているかどうかを判断する材料にすること



3-4 第2ステップにおける職場復帰の準備の流れと注意事項

図3-1に、第2ステップにおける職場復帰の準備の流れを示しました。職場による職場復帰可能性の判断材料とするために、**生活記録表(様式5)**、**復職準備性自己評価シート(様式6)**を作成しながら準備を進めていただきます。

〔図3-1〕 第2ステップにおける生活記録表と復職準備性自己評価シートを活用した職場復帰の準備の流れ



1 生活記録表(様式5)、復職準備性自己評価シート(様式6)の作成

① 生活記録表(様式5)の作成

生活記録表は、目標設定・振り返りを記入する欄と、毎日の睡眠、食事、服薬、外出等の生活リズムや病状等を記入する欄とで構成され、自身の体調や回復状況を確認しながら職場復帰の準備を進められる様式になっています。**記入例を参考にして、提出予定日(第3ステップ)まで記録を継続してください。**

なお、第1ステップの「復職準備期」から作成を始めている方は、引き続き取組を継続し、直近の2～4週間分の記録を提出してください。

② 復職準備性自己評価シート(様式6)の作成

復職準備性自己評価シートには、職場復帰判定の目安を満たすための具体的な項目が示されています。生活記録表の記録開始時に記入して復職準備状況をご自身で確認し、無理のない目標を設定して復職準備に取り組んでください。取組にあたっては、「2-4復職準備期の過ごし方」(P19)、「資料②目標の立て方と実行のポイント」(P22～26)もご参照ください。**提出予定日の1～3日前に記入した最終回答を健康管理者へ提出してください。**

2 注意事項

- 各様式の記録を開始する前に、**主治医の許可**を得てください。
- 職場復帰の準備途中で病状が悪化した場合には、無理をせず主治医と相談して回復に努めてください。
- 提出された生活記録表と復職準備性自己評価シートは、健康管理医・健康管理者・管理監督者が確認します。職場に知られたくない個人的な情報は記載しないよう、ご注意ください。



4-1 第3ステップの流れ

第3ステップでは、健康管理者が、主治医の意見確認（**復職準備中の職員に関する情報提供依頼書**）や、管理監督者との職場状況に関する意見交換を行った後、**職員ご本人との面談（健康管理医による面談、および健康管理者・管理監督者による面談）を実施して情報収集を行います**。収集した情報に基づき、「職務遂行が可能な健康状態かどうか」という観点で、職場復帰判定の目安と照らし合わせて職場復帰可能性の判断がなされます。

面談終了後は、健康管理者が、健康管理医や管理監督者と連携して就業上の配慮事項等の方針（**職場復帰支援計画書**）を作成し、職場復帰判定会議の開催に向けた手続きを進めます。**主治医に職場復帰可の診断書を依頼し、診断書が発行されましたら健康管理者に提出してください**。

なお、この段階で職場復帰不可と判断される場合には、職場復帰可能な回復状態と判断されるまで療養継続となります。必要に応じて、休職期間更新のための主治医診断書を提出してください。

面談終了後の手続きには時間がかかります。

連絡があるまで、生活リズムや活動性が崩れないように注意しながらお過ごしください。



4-2 職場による職場復帰可能性の判断

1 生活記録表（様式5）、復職準備性自己評価シート（様式6）の提出

健康管理医との面談に先立ち、第2ステップで作成した**生活記録表（様式5）**、**復職準備性自己評価シート（様式6）**を健康管理者にご提出ください。

提出物	● 生活記録表（様式5）（直近2～4週間分が記載されたもの） ● 復職準備性自己評価シート（様式6）（1～3日前に記載したもの）
提出日・提出方法	健康管理者にご確認ください

2 職場復帰前面談の内容

面談では、職場復帰判定の目安を満たしているかを判断するための根拠等を確認します。

職場復帰前面談で確認する事項例	● 病状の回復状況 ● 職場復帰の準備状況 生活記録表（様式5）や復職準備性自己評価シート（様式6）の具体的内容 ● 再休職等予防対策（手引きP20参照） ● 職場復帰後の業務や配慮についての希望 等
-----------------	---

4-3 「試し出勤」の申出と実施（希望する場合）

心の健康の問題によって病気休職中の職員で職場復帰が可能と考えられる程度に回復した人を対象として、病気休職期間中に、元の職場などに一定期間継続して試験的に出勤をすることを「試し出勤」といいます。

回復状況を確認したり、段階的に職場復帰することで負担を軽減し職場復帰に関する不安を緩和したりするなど、職場復帰を円滑に行うことを目的として、本人が希望し、職場が必要と判断した場合のみ実施します。

「試し出勤」を希望する場合は、主治医とよく相談し、主治医の許可を得たうえで健康管理者に申し出てください。

〈参考〉「試し出勤」実施要綱の概要

実施場所	原則、元の職場 ※休職の要因が元の職場にあると考えられる場合等、元の職場での実施が困難な場合は他の実施場所を選定することも可
実施期間	原則1カ月 ※適当と判断される場合短縮、延長可（概ね2週間まで）
実施期間中の給与支給	病気休暇期間中又は病気休職中の職員に対して支給される給与等以外は、支給されない
実施内容	● 健康管理者が職員本人との話し合いを行い、健康管理医、主治医及び受入先職場の管理監督者の意見も踏まえて決定 ● 実務に関連した作業等（職務としては位置付けられない補助的作業に限る。）を行うが、急に多大な負荷がかかることがないように、段階的に作業量や作業内容に配慮して作成する計画書に沿って実施
手続き	① 職員本人が「試し出勤」申出書を健康管理者に提出 ※本人同意事項を確認、主治医の許可サインを得ること ② 健康管理者・健康管理医・管理監督者で実施要否及び可否協議 ③ 健康管理者・管理監督者が「試し出勤」計画書を作成 ④ 健康管理者より、受入先職場への説明 ⑤ 実施状況報告（本人・管理監督者より健康管理者へ）



5-1 職場復帰決定の手続き

健康管理者、健康管理医、管理監督者にて職場復帰判定会議が開催され、職場復帰可否の判断、職場復帰予定日、職務内容などが検討・決定されます。

職場復帰可の場合には、復帰日、復帰場所、就業上の制限や配慮事項等を記載した**職場復帰支援計画書**が作成されます。また主治医に向けて、**職場復帰および就業上の配慮に関する情報提供書**(職場復帰支援計画書を添付)が作成されますので、職員ご本人から主治医に渡してください。

なお、職場復帰不可の場合には、職場復帰可能な回復状態と判断されるまで療養継続となります。休職期間更新のための主治医診断書を提出してください。

手続きには時間を要します。健康管理者から連絡があるまでお待ちください。

待っている間も、ここまで整えてきた生活リズムや活動を継続しながらお過ごしください。



5-2 職場復帰初日を安心して迎えるための直前準備

1 管理監督者への確認事項

① 職場の理解を得るための説明

職場復帰後のフォローアップ期間は、就業上の制限を守り、通院や服薬を継続しながら働くことになります。必要な時に仕事の依頼を断ったり、助けを求めたり、休んだりしやすいように、復帰時に職場の理解を得ておくことが大切です。

職場に伝える方法・内容、伝えてほしくない内容について、希望を伝えておくといよいでしょう。

〈参考〉職場の理解を得るための説明についての検討事項例

誰から、誰に どんな方法で	● 誰に対して、誰から、どのような方法で(個別、一斉など)伝えるか 例：(一緒に仕事をしているメンバーには、前日までに管理監督者から説明) (初日の朝礼のときに自分で説明+管理監督者から補足 等)
内容	● 休職理由や通院状況等について 例：(病名や病院名等は伝えず、「体調不良で」のような言い方で) ● 職場復帰にあたっての当面の就業上の制限について 例：(時間外勤務の禁止/制限、出張禁止/制限、運転禁止/制限等を伝えるかどうか) ● 体調が悪くなる可能性の有無やその時の対応について 例：(調子が悪い日は疲れやすく、業務中に休憩を申し出ることがある 等) ● 受診などのための定期的な早退や休み、離席などの可能性について 例：(当面、週1回は受診のため早退する 等)

【出典】川上憲人(2017)復職者の再発予防のための管理監督者教育及び職場環境改善の手法の開発、労災疾病臨床研究事業費補助金研究「メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発 平成26-28年度総合報告書(主任研究者 堤明純)」, (成果物より抜粋・一部改変)

② 職場復帰初日のスケジュール

職場復帰初日の見通しを持ち、不安を軽減できるよう、スケジュールを確認しておくことをおすすめします。

〈参考〉職場復帰初日のスケジュールの確認事項例

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| ● 出勤・退勤時間 | ● 出勤場所(復職先職場、健康管理部門など) |
| ● 復職初日、管理監督者が職場にいるかどうか(不在の場合、代理の人) | ● 大まかな1日の流れ、職務内容 等 |

2 職場復帰初日のシミュレーション

休職から職場復帰へと状況が変わることも大きなストレスになります。「周囲に理解してもらえるだろうか」「当日無事に出勤できるだろうか」など不安を感じる人は少なくありません。状況の変化に落ち着いて対応できるように、**初日をどのように迎えるかをシミュレーションし、心の準備、持ち物などの準備をしておきましょう。**

また、初日の帰宅後は疲れて外出や家事ができないことも予想されます。翌日に備えて休養がとれるよう、準備に手間のかからない食べ物、飲み物を用意しておく、家族等をお願いしておくなど心身への負担を減らしましょう。下記に〈職場復帰初日と復帰後の生活のシミュレーション例〉を示していますので、参考にしてください。

職場復帰を前に落ち着かない気持ちになるかもしれませんが、これまで整えてきた生活リズムを崩さず、体調管理に気をつけてお過ごしください。

〈参考〉職場復帰初日と復帰後の生活のシミュレーション例

職場復帰初日	
通勤・出勤	● 着る服（スーツや靴、作業着等）は、すぐに使える状態か ● 通勤手段やルート、時間に余裕があるか ● どこに出勤するか（復帰先職場、健康管理部門など）
勤務時間中	● 上司や同僚と顔を合わせた時の挨拶（朝の挨拶、感謝の言葉など） ● 休職について個別に質問されたらどう答えるか（病名は明かさず、“体調を崩していたが回復した”とだけを伝えるなど） ● 休憩や昼食はどこで、どうとるか ● 帰る時の挨拶（上司に声をかけてから帰るなど）
帰宅後	● 帰宅後、自分をねぎらい、リラックスするもの（食べ物、飲み物、入浴剤など）

職場復帰後	
勤務時間中	● 業務が少なく、手持ち無沙汰のときにどうするか ● 負担が大きすぎる、または難しいことを頼まれたらどうするか ● 定時が来たが、帰りづらい時にどうするか ● 分からないことがあった時にはどうするか
休憩時間や勤務時間後	● 昼食に誘われたらどうするか ● 飲み会に誘われたらどうするか

【出典】中村美奈子（2022）『復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック』、金剛出版（一部改変）



6-1 職場復帰後の職場のフォローアップ

職場復帰後、職場では**職場復帰支援計画書**に沿って、フォローアップが実施されます。

職場復帰した職員ご本人も再休職等予防対策に基づいてセルフケアに努めるとともに、体調や気分の変化、困りごとや問題が生じたら、早めに周囲の人や管理監督者、健康管理者にご相談ください。

職場復帰の約1カ月後に、**管理監督者・健康管理者・健康管理医によるフォローアップ面談が実施されます**。ご自身の回復状態、職務状況、仕事の困難さ、職場の人間関係、職場復帰前には想定していなかった新たな問題が発生していないか等について、管理監督者や健康管理者に報告してください。

職場復帰支援計画の実施状況や回復状態、再発防止等に支障があると判断される場合には、健康管理者が必要に応じて、職員ご本人、主治医（本人同意のもと）、管理監督者の意見を聴取し、職場復帰支援計画を見直します。

6-2 職場のフォローアップの終結と再休職の判断

1 職場のフォローアップ終結の判断と注意点

安定して勤務継続できており、健康管理医、管理監督者、健康管理者が協議の上で今後も大きな問題は発生しないと判断した場合、原則として就業上の措置が解除され、通常の健康管理区分での勤務（通常勤務）に移行し、フォローアップが終結します。

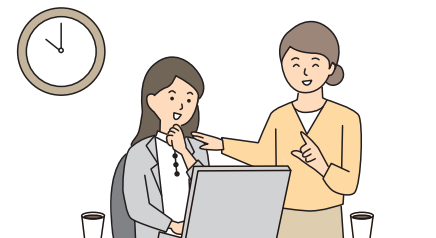
就業上の措置が解除されたからといって、急に業務量や勤務時間を増やしたり、職務内容を変更したりすることは再休職のリスクを高めます。職場の管理監督者と相談し、**段階的に業務負荷を戻すように調整**を行ってください。経験のある業務や慣れた業務から負荷を戻し、問題がなければ、徐々に対人折衝や責任を伴う業務、苦手な業務などの負荷を戻すのが無難です。

また、**調子がよくとも通院・治療は継続し、自己中断をしないようにしてください**。減薬は、職務内容が安定するなどして日常で受けるストレスが一定になってから、主治医と相談しながら進めるのが安全です。

2 再休職の判断

職場復帰後、心身の不調により、主治医から療養して治療に専念することを指示された場合は再休職となります。また、フォローアップ期間中に勤怠の悪化が断続的に続く場合など、業務によって病状が悪化することが予見される場合には、健康管理者が職員ご本人の状況確認を行い、主治医、健康管理医と連携を取って対応することがあります。

再休職となった場合には、主治医診断書を提出してください。



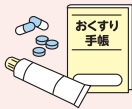
6-3 職場復帰後のセルフケア

職場のフォローアップ期間が終了し、通常勤務に移行した後は、主治医による治療と職員ご本人によるセルフケアが中心になります。通院・治療を継続するとともに、職場復帰前に立てた再休職等予防対策を実践してセルフケアに努めてください。

通常勤務に移行した後も、体調や気分の変化、困りごとや問題が生じたら、ひとりで悩まず、周囲の人や管理監督者、健康管理者にご相談ください。

なお、急な病状の悪化や変化などに管理監督者や健康管理者が気づき、ご本人や周囲の職員の安全を守る必要が出た場合には、ご本人の同意なく家族や主治医に連絡を取る場合があります。

〈参考〉職場復帰後の過ごし方の注意点

職場復帰後の心構え 	● スローペース&スモールステップを心がける 休職した分を取り戻そうと焦ったり、周囲の評価が気になったりして、無理をし過ぎると再発のリスクが高まります。長く安定して働くことを目標に、仕事量や勤務時間の調整はゆっくりと少しずつ行いましょう。 ● ここまで回復したことを評価する 職場復帰後は周囲と比較して不安や焦りが出てきやすい時期です。辛い経験を乗り越えて回復した実績や自分の頑張りを評価し、今の不安な状況もきっと乗り越えられるという自信を持つようにしましょう。
生活上の注意 	● 帰宅後や休日の過ごし方 職場復帰後はつつい仕事のことにと気をとられがちですが、翌日に疲れを残さずリフレッシュすることが大切です。帰宅後は意識的にリラックスできる時間を取り、睡眠リズムを崩さないようにしましょう。また、休日はゆとりのあるスケジュールで、疲れすぎない程度の活動にしておくのが無難です。
通院と服薬 	● 通院・服薬は自己判断でやめない 再発や再休職の理由として最も多いのが、通院や服薬の中断です。特に職場復帰後すぐに薬をやめて症状が悪化した場合、薬をやめたことの影響なのか、業務による影響なのかが分かりづらいため、通院・治療を継続し、主治医と相談しながら減薬していくようにしてください。 ● 躁状態に注意 「調子が良い」感じが行き過ぎて、気分が高揚し過活動になるなどの「躁状態」には注意が必要です。定期的な通院で自分の状態を振り返ることが大切です。
再発への備え 	● 自分の黄色信号、赤信号を見逃さない 回復の過程においても調子に波があります。大切なのは不調のサインに早く気づいて対処することです。再発の予兆（黄色信号）、再発の危険サイン（赤信号）をチェックできるようにリストを作っておきましょう。

【出典】稲田泰之(2018)『休職者のための復職支援マニュアル』, Book Trip合同会社(表現を一部改変)

最後に

この手引きが、休職中の職員の皆さんの円滑な職場復帰に少しでもお役に立てば幸いです。休職・職場復帰の経験が、自分らしい働き方・生き方の実現のための良い意味での転機となりますよう祈念しております。



引用文献・参考文献

引用文献

- 療養中の過ごし方や職場復帰に向けた準備の進め方、目標の立て方と実行のポイントについて
 - ・稲田泰之(2018). 休職者のための復職支援マニュアル, Book Trip合同会社
 - ・中村美奈子(2022). 復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック, 金剛出版
- 職場復帰判定の目安について
 - ・厚生労働省 改訂心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き(平成24年7月)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000561013.pdf>
- 職場の理解を得るための説明について
 - ・川上憲人(2017)復職者の再発予防のための管理監督者教育及び職場環境改善の手法の開発, 労災疾病臨床研究事業費補助金研究「メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発 平成26-28年度総合報告書(主任研究者 堤明純)」
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/hojokin/dl/28_14070101-01_So.pdf
- 快眠のポイントについて
 - ・厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」(2024年11月版)
https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf
 - ・渡辺範雄(2014)自分でできる「不眠」克服ワークブック, 創元社, 2014
 - ・足達淑子(2003) 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討(総括研究報告書), 厚生労働省科学研究費補助金健康科学総合研究事業 <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/7356>
- リワークプログラムについて
 - ・一般社団法人 日本リワーク協会ホームページ <https://utsu-rework.org/> (2025.3.14閲覧)
 - ・大木洋子・五十嵐良雄(2012) リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究. 産業精神保健, 20, p.335-345

参考文献

● 職場復帰支援について

- ・厚生労働省 改訂心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き(平成24年7月)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000561013.pdf>
- ・小島原典子・福本 正勝・吉川 悦子・品田佳世子・對木 博一(2018)「科学的根拠に基づく産業保健分野における復職ガイダンス 2017」の作成, 産衛誌, 60(5): 103-111
- ・廣尚典(2023)メンタルヘルス どう進める?職場復帰支援の実務 増補改訂版(第2刷), 産業医学振興財団

● 生活記録表について

- ・梶木繁之(2017). 生活記録表を使用した復職支援の標準的方法の開発および効果評価, 労災疾病臨床研究事業費補助金研究「メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発 平成26-28年度総合報告書(主任研究者 堤明純)」
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/hojokin/dl/28_14070101-01_So.pdf
- ・難波克行(2012). メンタルヘルス不調者の出社継続率を 91.6% に改善した復職支援プログラムの効果, 産業衛生学雑誌, 54 (6): 276-285

● 復職準備性自己評価シートについて

- ・稲田泰之(監)『休職者のための復職支援マニュアル』, 2018, Book Trip合同会社.
- ・厚生労働省 改訂心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き(平成24年7月)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000561013.pdf>
- ・厚生労働省 睡眠-e-健康づくりネット https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/(2025.2.13閲覧)
- ・中村美奈子(2022). 復職のためのセルフ・トレーニング・ワークブック, 金剛出版
- ・岡崎祐士(2007)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, 厚生労働科学研究費補助金(労働衛生総合研究事業)平成18年度総括・分担報告書:労働者のメンタルヘルス対策における地域保健・医療との連携のあり方に関する研究, pp42-47.

● リワークプログラムについて

- ・秋山剛(2013)厚生労働省障害者対策総合研究事業「うつ病患者に対する復職支援体制の確立 うつ病患者に対する社会復帰プログラムに関する研究」総括分担研究報告書 <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/21389>
- ・五十嵐良雄(2018)リワークプログラムの現状と課題, 日本労働研究雑誌, 62-70

● 科学的根拠に基づくセルフケア手法について

- ・慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター(<https://csr.keio.ac.jp/#research>)(2024.12.17閲覧)
- ・島津明人(2012). 科学的根拠によるEBMガイドラインの完成と好事例の収集、普及ツールの収集(2)セルフケア教育 成果物「労働者個人向けストレス対策(セルフケア)のガイドライン」, 平成23年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究 平成21-23年度総合報告書」(主任研究者 川上憲人), 80-92.
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/20441>
- ・島津明人(2017). 休業中の労働者のセルフケア支援方策の開発 成果物「うつ病で休職中の労働者の職場復帰支援のための手引き【産業保健スタッフ向け】」労災疾病臨床研究事業費補助金研究「メンタルヘルス不調による休職者に対する科学的根拠に基づく新しい支援方策の開発 平成26-28年度総合報告書」(主任研究者 堤明純), 12-16.
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/rousai/hojokin/dl/28_14070101-01_So.pdf

!作成前の確認事項! 生活記録表を使用した取組は、自己判断で無理をしないよう、主治医にご相談の上、許可を得てから開始してください。

確認 ☐ 主治医の許可を得た

生活記録表

所属

氏名

記入期間

年

月

日～

月

日

睡眠、食事、服薬、外出等の生活リズムを把握し、体調管理や復職に向けた準備に役立てるための記録です。記入例を参考にご記入ください。

今週の目標

その日の調子に当てはまる顔
マークを○で囲む

良い ← → 悪い



・天気
・その日の出来事や活動
・気分の変化 など

時刻	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	今日の調子	メモ
日付																										
／ (月)																										
／ (火)																										
／ (水)																										
／ (木)																										
／ (金)																										
／ (土)																										
／ (日)																										

<凡例>

睡眠 - - - - 横になって過ごした
 ● 目が覚めた (床) 床に入った (起) 床を出た
 (食) 食事 ★ 服薬 ← → 外出

今週の振り返り

所属 ●●課 氏名 ○○○○ 記入期間 YYYY 年 MM 月 DD 日 ~ MM 月 DD 日

主治医の許可を得たら、
確認欄にチェック（✓）をいれてください

例① 毎日、朝8時半までに布団を出す
② 週5日、午前中に30分散歩をする
③ 週3日、13時から15時まで図書館で読書

良い ←————→ 悪い

- ・天気
- ・その日の出来事や活動
- ・気分の変化 など

・今週の目標には、8割くらい実行できそうな活動目標を1～3個書いてください。
⇒資料②目標の立て方と実行のポイント、次頁「目標例」参照

今日の調子

メモ

記入例①

記入例②

(金)

(±)

(目)

<凡例>

睡眠 横になって過ごした
● 目が覚めた 床 床に入った (起) 床を出た
(食) 食事 ★ 服薬 ←→ 外出

今週の振り返り

例) 目標は実行できた。
雨の日は調子が悪かったが、家で読書はできた。

1週間を振り返り、目標が実行できたかどうかや、気づいたこと、感想などを記入してください。

目標例

目標に迷う時には、下記の目標例から1～3個選んでみてください。1週間ずつ実施し、出来たら時間や頻度を増やします。できない時には負荷を下げます。復職準備性自己評価シート（様式6）で自分の回復レベルを確認し、どのような目標に取り組むか決めることをお勧めします。

レベル1 睡眠のリズムを整える

休養感のある睡眠を得られるようにする



- ・毎日●時に起きる
(復帰後の起床時間に少しずつ近づける)
- ・夜●時までに布団に入る
- ・起床後にカーテンをあけて日光に当たる
- ・朝食をとる
- ・昼寝は昼食後から午後3時の間で15～30分以内
- ・週〇日、夕方●時頃に●分散歩をする
- ・入浴する。ぬるめの湯舟にゆっくりつかる
- ・毎日●時には部屋を暗くしてリラックスする

☞ 手引きP13「資料①快眠のポイント」参照

レベル2 活動性を高める

家で横になる生活から、外出する生活へ少しずつ移行

- ・毎日朝から身支度を整える
- ・家事（具体的に決める）をする
- ・週●回、ウォーキングを午前中●分する
- ・週●回、近所のカフェにでかける
- ・週●回は、近所のスーパーに買い物に行く
- ・週に●回、ジムで●分トレーニング
- ・趣味の道具や家電、雑貨を見に行く
- ・混んでいない時間帯に電車で職場の最寄り駅まで行ってみる



レベル3 復職のトレーニングをする

勤務に合わせた生活に移行する

- ・ストレスマネジメントの本を毎日●ページ読む
- ・仕事に関係した本を毎日●ページ読んでパソコンでまとめる
- ・自分の休職経験の振り返りと再休業予防対策についてパソコンでまとめる
- ・●時から●時まで、図書館・カフェ等人目のある場所で作業する
- ・通勤訓練（●時までに職場の近くまで行く）

☞ 通勤訓練の時間を少しずつ勤務時間に合わせる



復職準備性自己評価シート

- 「復職準備性自己評価シート」は、職場復帰判定の目安（手引き p18）を満たす復職準備ができているかどうかをご自身で評価するためのシートです。
 - 記入のタイミングと活用方法（手引き p 18 参照）
- ①生活記録表の記入開始時（第 2 ステップ）に記入し現状の確認と目標設定に活用することを推奨します。
- ②取組中にシートを記入することで、回復状況・復職準備状況の確認・目標の再設定に活用できます。
- ③提出予定日（第 3 ステップ）の 1～3 日前に記入し健康管理者に提出してください。

【注意事項】

- ・ 復職準備を開始する前に、主治医にご相談の上、許可を得てから開始してください。
- ・ 回答の結果は、直近 2 週間のあなたの復職準備状況をご自身で評価したものであり、医学的判断を行ったり、あなたの能力を評価したりするものではありません。

所属： _____ 氏名： _____ 記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

以下の各項目について、ここ 2 週間の状態についてお答えください。

A. 睡眠リズム（週平均） ※服薬している状態での評価でかまいません

No1	寝床に入った後、苦勞せずに眠れる	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No2	夜中に目が覚めることがあるが、 1 回以下で、目が覚めてもすぐに眠れる	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No3	予定した時間に目が覚め、寝起きも良い	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No4	日中、強い眠気がない	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上

B. 勤務に合わせた生活（週平均）

No1	勤務時間に合わせて起床・就寝・活動ができる	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No2	午前中から外出できる	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上

C. 業務遂行に必要な作業（出来ていること、出来そうなこと）

No1	いつもの通勤手段で定時に職場付近まで行ける（週平均）	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No2	新聞・雑誌、本等（Web 版・デジタル版含む）を読むことができる	全く できない	あまり できない	短い記事 ならできる	できる
No3	簡単な文書作成やメール作成ができる	全く できない	転記や定型文 ならできる	短い文章 ならできる	できる
No4	健康管理者と自然に話ができる （電話、対面、オンライン等）	全く できない	あまり できない	少し できる	できる

D. 職場復帰への意欲、再休職等予防対策

No1	職場復帰に向けて前向きでいられた日がある（週平均）	週 0 日	週 1～2 日	週 3～4 日	週 5 日以上
No2	今回の不調のきっかけを振り返り、再休職等予防対策を考えられている	考えていない	あまり考えて いない	少し考えた	具体的に 考えた

問合せ・相談窓口

① 診断書等送付先住所

- ・ 住所:
- ・ 宛先:

② 職場の問合せ先・相談窓口(健康管理者、管理監督者等の職場での問合せ先・相談先を各官署で記入)

健康管理者	【氏名】
	【電話】 【FAX】
	【e-mail】
管理監督者	【氏名】
	【電話】 【FAX】
	【e-mail】
共済担当者	【氏名】
	【電話】 【FAX】
	【e-mail】
その他 ()	【氏名】
	【電話】 【FAX】
	【e-mail】

③ 相談窓口(例:省内の相談窓口や人事院が行うこころの健康相談室の URL 等)の広報資料など

(相談窓口 URL 等)

④ 地域(あるいは各府省にて契約している)相談窓口

※精神的な混乱や不合理な言動が激しい・自殺未遂など緊急時は、まずは主治医にご連絡ください。かなり激しく、危険な場合は警察へ通報してください。

(相談窓口情報)
