



produced by **MEDIPLAT**

2023年7月

衛生講話資料

休復職の対応②

復職時の対応について

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

1. 休職中の対応

1. 休職中の連絡
2. 面談のポイント
3. 回復のイメージ

2. 復職対応の実務

1. 復職対応の進めかた
2. 復職後のポイント



今回は「長期休み中の対応」～「復職」を扱います。
休職初期については前回をご参照ください。

休職中の連絡について

■ 定期的なメール・面談を行う

- ・ 定期的な報告・面談は「**休職中の義務**」と伝える
→連絡が途絶えた場合、緊急連絡先に安否確認も考慮します。
- ・ 最低でも**月1回**は人事労務担当者による面談を行う
→現状が良くなっているのか、悪いままなのかを把握しましょう。
- ・ 従業員の調子が悪い場合でも、短時間面談やメールなどは欠かさない
→ただし、返事を過度に催促するのはやめましょう。**数日は待ちます。**



■ 面談以外の手続きについては文書が良い

- ・ 傷病手当金の手続きは忘れずに
→**お金の不安は大きい**ので、しっかり忘れずに
- ・ 健康診断・ストレスチェックは休職中は義務はありません
- ・ メンタル不調の時は、**記録力も低下するので見返せる文面**で



■ 聞き役に徹する

休職中の面談は「**休職者のための時間**」です。体調確認や最近の出来事などを聞きつつ、解釈を述べるのではなく、聞き役に徹しましょう。特に**否定したりするのは厳禁**です。



■ 現状を整理する

休職中の数少ない連絡手段なので、伝えるべきことも大事。傷病手当金の手続きの進捗や、健康診断などはしっかり伝えましょう。「今休職●ヶ月で、■月まで休職期間は残ってますね」などの**確認も忘れず**。

■ 必要な手続きは最初に伝える

「今日は●●と、■■と、▲▲の話があるので、後でしますね」などと、**最初に必要な手続きや書類について示しておく**と、お互い忘れずに済みます。

回復のイメージ①

① 休養期

この時期は**何もやる気がわからず**、ずっと横になっていることも。活動量が減りますが、復活に向けての大事なステップ。



「**まずは休むことが大事で、ずっと寝てても良い**」と伝えるとgood。

② 回復初期

食欲が戻りはじめ、**少しずつ動く意欲**が出てきますが、**無理は禁物**。不眠になることもあるので、**生活リズムを整える意識**をできると良いです。振り返る余裕が出てきて「**自分はダメだ**」と**不安になる**方も。

「大変な時期でしたね。休んでもらえて良かったです。」などとフォローを。

③ 回復期

日常生活が問題なく過ごせ、気持ちもコントロールできる時期。日中に**外出**したり、少し**読書や趣味**に取り組むのも良いでしょう。**日常生活が安定**してくると、少しずつ復職を考えていく時期にもなります。



回復のイメージ②

④ 復職準備期

日常生活が安定し、日中の活動ができるようになると復職が見えてきます。
本人が復職について言及し始めたら準備開始。
生活記録表で自己管理をし、復職に向け目標を立てていきます。



⑤ 復職期

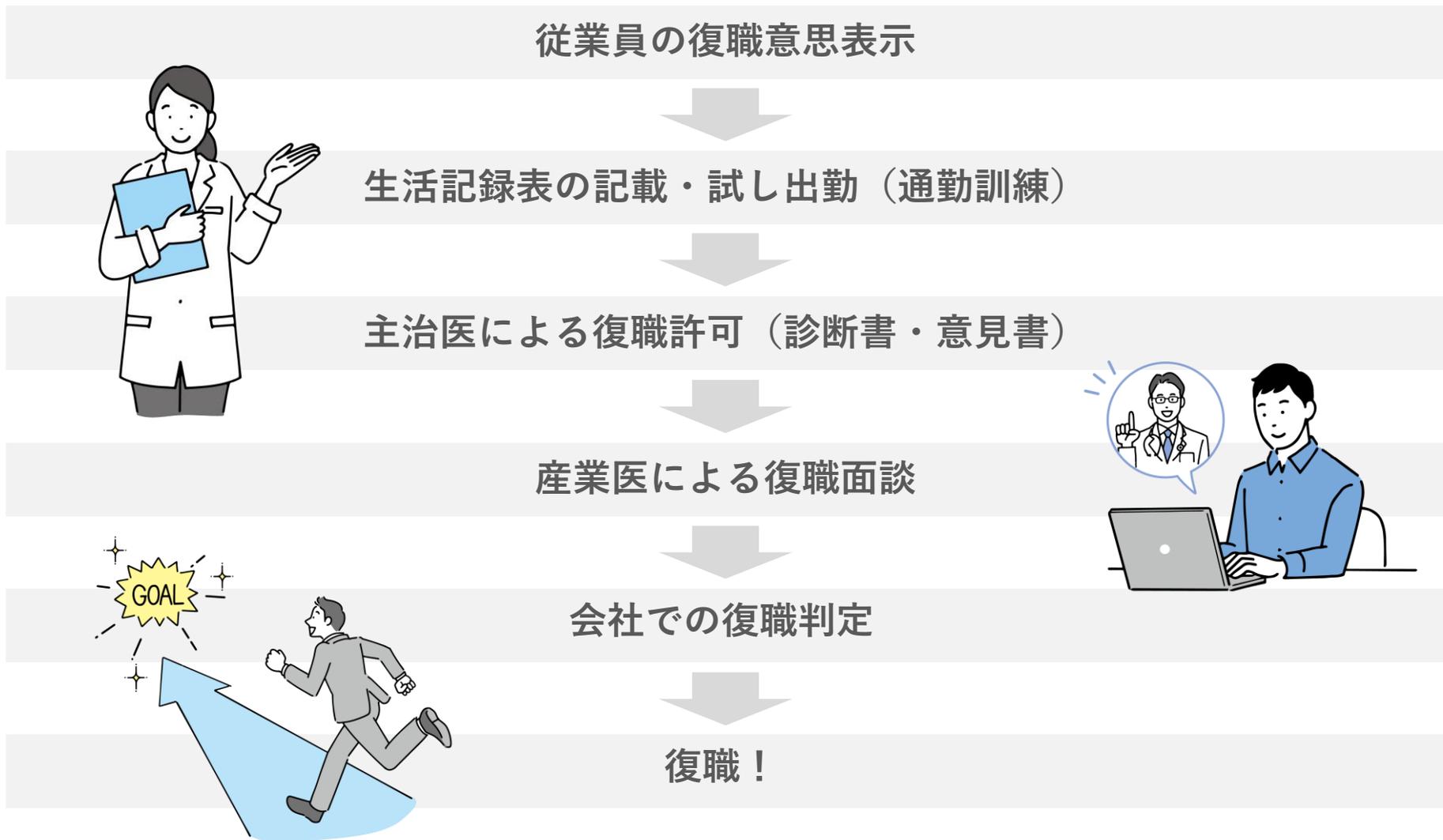
準備が整ったら、主治医の診断書・産業医面談を行い、**復職判定**に進みます。
判定をクリアしたら、日付を決めていよいよ復職。
このタイミング以降は**具体的な業務の話もしてOK**です。



⑥ 復職後

最初は**残業禁止などの就業制限**を行い、スロースタートを切ります。
焦る方が多いので、**焦らないようにゆっくり行く**ことを伝えるのが重要。
復職後も3ヶ月以上は産業医・人事面談でフォローすると良いでしょう。

復職対応の進めかた



生活記録表・試し出勤

生活記録表

記入例	睡眠			食★	会社	食★		昼寝		買物	TV	食★	TV	★	睡眠				気分	活動度	
3/7(月)																					
3/8(火)								食		散歩	買物		食★								
3/9(水)								散歩	食	昼寝		散歩	食★								
3/10(木)								買物	食	昼寝		散歩	買物	食★							
3/11(金)								通院	食				食★								
3/12(土)								食					食★								
3/13(日)								食				食★									

「睡眠」「食事」「日中の活動」が整っているかを確認



通勤訓練（試し出勤）

日中に会社まで通勤（+滞在）することで
通勤などによる**症状の悪化**がないか確認
(復職前なので**無給**・業務は一切させないこと)



主治医と産業医の役割

■ 主治医の「診断書」

「病気の改善」「日常生活の安定」を元に、**日中の活動ができるか**を判定

■ 産業医の「意見書」

その会社の業務内容や、休職前の業務に基づいて、
「安定して業務が遂行できるか」を判定

+

「どのように復職するのが良いか」を意見（**就業措置**）

■ 会社が「復職判定」を行う

主治医の診断書・産業医の意見書を勘案し、
従業員を復職させるかを決めるのは会社（**復職判定会議**など）



うつ病で休職した後、60%が再発 ※1 というデータもある



■ ゆっくりスタートする

最初は基本的に「**残業なし・深夜/休日労働禁止**」でスタート
業務負荷も**6割程度**で、定時で十分に終わるレベルから始める

■ 定期的に面談する

産業医・人事担当者で定期的に面談し、**状況を把握**する
不調の予兆が見られたら、**速やかに負荷を減らす**

■ 孤立させない

上司という「**縦**」の**関係**や同僚＝「**横**」の**関係**だけでなく、
人事などが「**ナナメ**」の**関係**で入ることで、孤立を予防



※1 厚生労働省 地域におけるうつ病対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」（平成16年1月）