

# 「復職への道のり」

参考：『うつ病・メンタルヘルス不調職場復帰サポートブック』  
難波克行著



# 「復職への道のり」 講座概要

## ①休職準備期

→無理をせず、早期に休職に入りましょう。

## ②病状回復期

→まずは、ゆっくり休みましょう。

## ③復職準備期

→少しずつ生活リズムを整えましょう。

## ④復職開始期

→段階的に勤務を調整していきましょう。

# ①準備期

「休みに入って復職できるのか？」

「ちゃんと治るだろうか？」

「経済的なことは大丈夫か？」

「情けない。恥ずかしい」

「職場に申し訳ない」

「なぜ病気になったんだろう？」

# ①準備期

## 目標：早期に休職に入る

### 会社を休む準備

- ・主治医から診断書をもらってできるだけ早く（3日以内が目安）、上司・人事と相談

→主治医の診断書を提出

- ・会社から休業制度と休み中の連絡先（上司や人事）を聞いておく
- ※うつの方は理解しにくいことも多いので、「休業できる期間・賃金の扱い・担当者の連絡先」だけはゆっくりメモをして、他は後から確認。

- ・仕事の引き継ぎは最小限にとどめる

→療養開始の先延ばしが病状を悪化させてしまうこともある。

## ②休養期

「あの仕事はどうなったんだろう？」

「休んでしまっって本当に良かったのか？」

「みんなに迷惑をかけしまった」

「具合があまり良くならない」

「本当に良くなるんだろうか？」

## ②休養期

目標：症状がおさまる。少しなら外出できる

- ・特に最初の1ヶ月は寝込んでしまってOK  
→それだけ疲れ果てていたということ
- ・少し起きられるようになったら、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。
- ・何をするか？
  - 1.家の中のこと（短時間の家事を少しずつ）
  - 2.精神的な活動として、読書、ネット、ゲーム、DVD鑑賞、趣味
  - 3.少しずつ外出（散歩や買い物）
- ・食事：**タンパク質とビタミン**摂取  
(うつからの回復・薬の効果に必要)

### ③回復期

「いつまでも休んでられない」

「近所の目も気になる」

「でも、本当に大丈夫？」

「（調子が悪い日には）また、このまま悪くなるのでは？」

「家にいてもすることがない」

「復職できなかったらどうしよう？」

## ③回復期

目標：勤務していた時の生活リズムに合わせる。

- ・生活記録表の記入を開始
- ・起床時間を徐々に通勤していた頃に合わせる。
- ・何をするか？
  - 1.家の中のこと（料理や掃除などを積極的に）
  - 2.精神活動に勉強も加える（できれば仕事に関連する内容）
  - 3.図書館などの公共施設、ジムなどに外出  
（合計の外出が3時間）
- ・ストレスの要因や対策等について振り返ってみましょう。



# 復職の判断基準

①夜間に十分な**睡眠**がとれ、平日は出社に間に合う時刻に起床できる。

②平日の昼間に**3時間以上**の**外出**ができる。

③**気分の調子**（生活記録表）が、**中間よりも上**で推移している。

※以上のような生活が**2～3週間**できていること。休職期間が6ヶ月以上のときは**4週間**の安定を要する。

※症状の回復は気分や睡眠の改善から始まり、徐々に体力や生活リズムが改善します。最初から、上記の基準を無理に当てはめようとするのが大切です。

## ④復職期

「声をかけられたら何て言おうか？」

例：「ちょっと体調をくずしてお休みをしていました。これから、またよろしくお願いします。」

「職場に受け入れてもらえるだろうか？」

「仕事についていけるだろうか？」

「また調子をくずさないだろうか？」

「今後のキャリアプランはどうなるのだろうか？」

## ④復職期

目標：段階的に通常の勤務に戻していく。

◎人間関係の調整ができると成功率が上がります。

- ・ためし入社から始め、1～2か月で段階的に就業時間を増やす。
- ・業務内容・量はさらにその後1～2か月かけて元にもどしていく。

※業務量の過剰が原因と思われる場合には事前にどの程度戻すか話し合う

- ・疲れをためないよう睡眠時間を長くとる。
- ・調整の希望や相談を遠慮せずに行う。
- ・通院や服薬をきちんと続ける。

# 復職プラン（最短プラン）

◎ **人間関係の調整**ができると成功率が上がります。

① 1か月目：勤務時間短縮、残業・出張なし

内勤のできる仕事（作業的な業務）

② 2か月目：残業・出張なし

内勤スタッフ業務の補助、外勤の場合は同行あり

※この頃まで飲み会はひかえる

③ 3か月目：残業は1日1時間まで。宿泊を要する出張なし

補助的な業務を徐々に増やしていく。

単独の外勤業務も少しずつ行っていく。

④ それ以降：残業や出張も可

一人分の通常業務

※ただし無理をし過ぎないように配慮は継続

# うつになりやすいパターンを振り返ろう

- ・ 相談できずに仕事がたまってしまう。
- ・ 仕事を引き受けすぎてしまう。
- ・ すべてを自分のせいだと考えて、自分を責めてしまう。
- ・ なんでも周りのせいだと考えて、周りを責めていらいらしてしまう。
- ・ 「失敗したらどうしよう」と考えて、不安になってしまう。
- ・ 「自分だけで何とかしなければ」と考えて、追いつめてしまう。
- ・ 仕事を先送りし過ぎて、自分を追いつめてしまう。 など

# 体調悪化のサイン

- ・寝つきが悪くなる
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・口数が減る
- ・ため息が増える
- ・何をするのも億劫になる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・楽しめなくなる
- ・風邪をひきやすくなる
- ・疲れやすくなる
- ・頭痛や肩こりが続く
- ・過度に頑張ってしまう
- ・何にでも責任を感じる
- ・完璧主義になってしまう
- ・残業が増える
- ・無理なのに断れない など

→まずは主治医や上司に相談し、休養を増やすか、業務の内容や量を調整しましょう。

講義は以上で終了です。おつかれさまでした。

## 「復職への道のり」

参考：『うつ病・メンタルヘルス不調職場復帰サポートブック』  
難波克行著

