

療養説明書(第一段階)

主治医の先生の指示に従い、服薬と休養を優先する時期です。
主治医の先生やご家族にも、この用紙を見せて、共有しながら療養を進めて下さい。

この段階は、まだ復帰検討できる段階ではありません。
次の復帰準備期から復帰検討をしますので、焦る必要はありません。

復帰準備期に進む場合は、療養段階確認シート1を記入し、相談室宛に郵送の上、一度電話でご連絡下さい。

療養開始時

<療養方法>

まずは仕事の事は考えず、十分に体を休めてください。
手続きは以下になりますが、できればご家族に依頼してください。

<手続き・提出書類等>

① 療養申請書

相談室から人事へ依頼し、申請書類や提出方法の説明などをお渡ししますので、お待ち下さい。

② 診断書

診断名とおおよその療養期限が書かれている診断書を、人事に提出してください。
療養期限を延長する場合には、新たに診断書を人事に提出してください。

積立有休 → 積立有休申請書を人事に提出。

通常有休 → 一般申請書を人事に提出。

※6ヶ月以上欠勤が続いた場合は、「休職」となります。その場合は、休職開始1ヶ月前に再度ご説明します。

療養期

初期

<療養方法>

例)睡眠リズムが乱れ、何もする気が起きない事がありますが、体が休養を必要としているためです。
主治医の指示に従い、服薬と十分な休養をして下さい。
薬が効いてくれば、睡眠も改善し、気持ちが落ち着いてくるでしょう。

<手続き・提出書類等>

療養期間延長の時は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。

中期

<療養方法>

例)徐々に昼に起きて夜は寝る生活リズムが戻ってきます。
調子が良い時は起き、テレビを見たり出来ますが、疲れやすいと思います。
少し意欲が戻ってきますので、嫌ではない事を疲れな範囲で行い、少しずつ生活リズムを整えてください。

<手続き・提出書類等>

療養期間延長の時は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。

安定期

<療養方法>

例)一定時間に起床・就寝・食事等の日常生活をする習慣を整えてください。
外出を増やし始め、段階的に午前から外出し、通勤時と同じ生活リズムに徐々に近づけて下さい。
買い物や散歩、家事から始め、体力が戻ってきたら新聞や本を読みましょう。
生活リズムを自覚するため、自分で生活記録を付けてみてください。

<手続き・提出書類等>

療養期間延長の場合は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。
主治医の先生と相談の上、第二段階(復帰準備期)に入る場合は、添付の療養段階確認シート1を記入し、郵送またはFAXで健康相談室へ送ってください。

【宛先】

社員番号:

氏名:

記入日:

0. 前提 (「はい」か「いいえ」に1つだけ○をつける)

1. 次の段階へ進む希望はありますか?	はい	・	いいえ
2. 次の段階へ進む事について、主治医は同意していますか?	はい	・	いいえ
3. 次の段階へ進む場合、会社で説明を受けますか?	はい	・	いいえ
説明希望日時	第一希望:		
	第二希望:		

以下、チェックシートです。正直に回答する事で、現在の状態を確認します。

I. 全般的な健康状態 (当てはまる項目すべてに○をつける)

1. () 顔色、肌つやが良くなった。声に張りが出てきた。
2. () 身体の動きがはよくなり、身体に充実感が出てきた。
3. () おなかがすいて、ご飯がおいしく食べられる。
4. () おなかの調子は安定している。下痢や軟便はない。
5. () すぐに口が渇くことは無くなった。または、以前から口渇が無い。
6. () 微熱や風邪のような症状はなく、体調は安定している。
7. () 自然に外出することができる。

II. 睡眠のリズム (当てはまる項目すべてに○をつける)

1. () 苦勞せず眠りにつける。または、いつの間にか眠っている。
2. () 途中で目が覚めるのは1回以下。目覚めても間もなく眠れる。
3. () 悪夢を見たり、夢を一晚に何度も見たり、寝汗をかいたりしない。
4. () 自然な時間に目が覚め、寝起きもよい。
5. () 熟眠感があり、日中の眠気などは無い。

III. 疲れやすさ (当てはまる番号に1つだけ○をつける)

(1) 見る・読む作業

- 1: 新聞・雑誌は見たくもない。
- 2: 新聞・雑誌は目次を見るだけである。
- 3: 長い記事を読む、または、少なくとも1つの記事を最後まで読む。
- 4: 新聞記事を通して読める。文庫本を数日で1冊読み上げる。
- 5: 業務に関する専門書などを集中して読むことができ、おおむね理解できる。

(2) 書く作業

- 1: ペン、鉛筆、キーボードにさわりたくない。
- 2: 転記したり、文書を見ながらキーボード入力したりできる。
- 3: 短い文章が作れる。
- 4: 与えられたテーマの作文、メールや返事などが書ける。
- 5: 長文や、簡単な事務文書の作成ができる。

(3) テレビ

- 1: 音がうるさく感じる。テレビの前に行かない。スイッチを切る。
- 2: テレビがついていれば、何となく見る。
- 3: ニュースやバラエティー番組などを見る。
- 4: ドラマなどストーリー展開を追いながら見る。
- 5: 好きな番組を楽しんで見られる。

(4) 趣味

- 1: 何もしたくない、面白いことは何も無い。
- 2: 趣味の事を考える。
- 3: 趣味を少しやってみる。
- 4: 趣味のために、外出や買い物などの用事を済ませる。
- 5: 趣味のために、知人などに連絡したり、会ったりできる。

(5) 家事

- 1: 横になっていることがほとんどである。
- 2: 食器の片付け程度はできる。
- 3: 自室の片付けや、掃除機がけができる。
- 4: 浴室など家の掃除をする。せんたくをする。
- 5: 掃除せんたく、食事の支度に加えて、買い物のために外出する。

(6) 外出

- 1: 食事やトイレの他はほとんど横になっている。
- 2: 昼間は起きている時間が多い。入浴はおっくうに感じる。
- 3: 入浴はほぼ毎日。短時間なら外出もできる。
- 4: 週に数回は外出ができるが、人混みなどは疲れる。
- 5: 午前中から外出ができる。疲れて寝てしまうことも無い。

IV. 日常生活での対人関係（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

(7) 近隣への外出

- 1: 外出できない。
- 2: 夜間、近くのコンビニなどに外出できる。
- 3: 昼間でも外出ができる。
- 4: 隣人とのあいさつや立ち話などもできる。

(8) 近隣とのつきあい

- 1: 近所の人と顔をあわせたくない。
- 2: 近所の人にあっても、隠れたり避けたりしないでいられる。
- 3: 近所の人とあいさつや立ち話程度ならできる。
- 4: 近所の会合に出席できる。

(9) 子供の相手

- 1: 子供がうるさいと感じる。
- 2: 子供と一緒にいられる。
- 3: 子供と、屋内で短時間なら相手ができる。
- 4: 子供の比較的長時間相手ができる。外で遊べる。

(10) 親族との関係

- 1: 同居家族以外、誰とも会いたくない。
- 2: 電話なら、同居以外の親族とも対応できる。
- 3: 同居以外の親族の来訪に対応できる。
- 4: 同居以外の親族を訪問できる（特に配偶者の親族の家）。

(11) 職場以外の人との関係

- 1: 電話に出たくない。電話のベル音に恐怖心がある。
- 2: 電話に出て、職場以外の知人とは話すことができる。
- 3: 職場以外の知人がたずねてきたら、会うことはできる。
- 4: 職場以外の知人と外で会うことができる。

V. 職場関係のこと（当てはまる番号に1つだけ○をつける）

(12) 職場の情報

- 1: 職場に関することを聞くことが恐怖である。
- 2: 家族となら職場の話もできる。
- 3: 職場からの郵便や文書を処理できる。
- 4: 職場の近くまで行ける。

(13) 職場関係者との対人関係

- 1: 職場からの電話に出たくない。
- 2: 職場からの電話に対応できるが、少し疲れる。
- 3: 職場からの電話に自然に対応できる。
- 4: 上司や人事担当者とも対応できる。気分も安定しており、疲れすぎることも無い。

(14) 通勤

- 1: 外出はできるが、会社には行けない。
- 2: 誰かについてもらってなら、会社まで行ける。
- 3: 会社にはいけるが、いつもの交通手段や、定時には無理である。
- 4: いつもの交通手段で、定時に出勤できる。

<p>VI. 病気の理解と自己管理（当てはまる番号に1つだけ○をつける）</p> <p>(15) 悲観的な考え</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 死にたい気持ちがあり、自殺について具体的に考える事がある。 2: 普段は死にたいと思わないが、頭のすみに自殺についての考えが残っている。 3: 自殺を考えたことを思い出すことはあるが、周囲へ迷惑になるし、解決の手段になるとも思わない。 4: 死は解決にならず、自殺については考えない。今後そんな考えが浮かんだら専門家に相談したい。 <p>(16) 症状に関する理解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 症状のことはあまり分からない。 2: 眠れなかつたり、気持ちがふさいだり、仕事に差しつかえる症状がある。 3: 薬を飲むなどの治療が必要だと思う。 4: 性格や仕事のやり方を変えていかないと再発すると思う。 <p>(17) 病気に関連する要因の理解</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 生活上や、仕事のストレスが病気に関連しているとは思わない。 2: 病気になる前に、生活上や、仕事のストレスがあったと思う。 3: 1に加えて、自分の仕事のやり方や、対人関係の持ち方なども病気に関連したと思う。 4: 2に加えて、再発予防のための具体的な対策を考えている。 <p>(18) ストレス対策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: ストレスへの対処法はよくわからない。 2: いくつか、ストレスの対処法を知っている。 3: 本などで学んで知っている。 4: 講演会やセミナー、カウンセリングなどで学び、実行している。 <p>(19) 服薬</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 飲み忘れたり、自己判断で量を加減したり、飲まなかつたりすることがある。 2: 主治医や家族に言われて、服用している。 3: 飲み忘れは月に数回以下。薬を飲むことの重要性を認識している。 4: 服薬を継続することの必要性を理解しており、飲み忘れることもほとんど無い。 <p>(20) 通院</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 病院には行きたくない。 2: 家族にうながされて、しぶしぶ受診している。 3: 自分から受診するが、主治医とあまりよく相談できていない。 4: 定期的に受診し、必要ときには臨時で受診し、相談している。 <p>(21) 生活記録表と出社にむけたリズム作り</p> <ol style="list-style-type: none"> 1: 生活記録表を付けられない、付け忘れることが多い。 2: 生活記録表を付けているが、睡眠のリズムが整わない。定時出社できる時刻に起きられない。 3: 生活記録表を付けており、週に数回は外出できるようになっている。 4: 生活記録表を付けており、月～金まで定時勤務できることを目指した出社練習をしている。
--

出典:「厚生労働科学研究 標準化リワーク評価シート」改変

第一段階(療養期)での質問はこれで終わりです。いかがでしたか？

I II の質問であまり○がつかない、あるいはIII～VIの質問で0、1に○がついたり2が複数つく場合は、第二段階(復帰準備)へ進むにはもう少し回復が必要です。

ほとんど全てが3か4、5に○がつく場合は、第二段階(復帰準備)へ進む状態です。

第二段階(復帰準備)へ進む場合には、この用紙を相談室宛に郵送の上、一度電話でご連絡下さい。

【宛先】

復帰準備説明書(第二段階)

主治医の先生の指示に従い、復帰に向け準備をする時期です。ただし、安定期までは復帰判定の検討は出来ません。復帰判定の検討が精神的な負担にならない程度まで十分な回復の上、安定期に入ってから、検討してください。

復帰判定期に進む場合は、療養段階確認シート2を記入し、相談室宛に郵送の上、一度電話でご連絡下さい。

復帰準備期	
初期	
<p><療養方法> 例)通勤時間に合わせて、起床・外出・帰宅できるようにしてください。 心身状態が安定してきますので、ストレス要因を振り返り、自分ができるストレス対策を先生に相談しましょう。 好きな事だけでなく、決められた事(例えば業務に関連した本を読む)や嫌な事にも、徐々に挑戦してください。</p> <p><手続き・提出書類等> 療養期間延長の時は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。</p>	
中期	
<p><療養方法> 例)業務に必要な判断力、集中力が戻り、また翌日に疲労が残らなくなる時期です。 図書館などを利用した通勤訓練や、業務に見立てたノルマ等、模擬的な勤務練習をして下さい。 精神的にも安定してきますので、ストレス原因を他責せず、自分でできる対策を具体的に考えてみてください。 自分で通勤訓練、勤務練習をするのが難しい場合、リワーク(リハビリ)施設を利用するといった方法もあります。</p> <p><手続き・提出書類等> 療養期間延長の時は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。</p>	
安定期(復帰1ヶ月前)	
<p><療養方法> 例)嫌な事であっても、決めたことは1日8時間週5日行えるようになったら、復帰を検討する時期です。 復帰を具体的に検討し、不安定にならないようであれば、勤務訓練を仕事に関連するものに変えましょう。 自分でできる再発予防のポイントや、症状再発の発見のポイントを、主治医の先生とよく相談してください。</p> <p><手続き・提出書類等> 療養期間延長の時は、診断書期限の1週間前までに、延長診断書を提出してください。 主治医の先生と相談の上、第三段階(復帰判定期)に入る場合は、添付の療養段階確認シート2を記入し、郵送またはFAXで健康相談室へ送ってください。 【宛先】</p>	
<p>娯楽(旅行・パチンコ等)については、療養に専念するための療養期間中であることをよく考慮して行動してください。 復帰基準は以下のとおりで、基準を上回ることが復帰の最低条件になります。</p>	
<p>業務・労務評価は、業務評価用紙と労務評価表を用いて上司が行い、健康評価は相談室が行います。</p>	
復帰条件	
復帰要件	
①復帰意志	本人が復帰を希望し、業務・労務基準を満たして働き健康上の理由で再療養しない自信がある事。
②医学的保証	主治医・産業医双方が、復帰基準を満たして働く事につき、健康上リスクが最小限であると判断する事。
③受入準備	復帰を受け入れる部署側が、提示された復職プランの範囲で部署運営に支障がない事(配慮限界)。
復帰基準	
①業務基準	元職場・元職位において、業務効率・質・量等が最低8割以上、3ヶ月目には1ヶ月を平均して10割以上満たす。 原則的に質的軽減や業務効率上の軽減は行わない。
②労務基準	定時勤務、週5日勤務で、就業態度に問題がない。遅刻・早退・欠勤は、本疾患以外の特別事情のみとする。 2ヶ月を上限として、残業配慮を行う(当初1ヶ月間は残業禁止)。 配慮期間中における有給休暇の取得に関しては、原則として復帰検討会において申告するものとする。 (業務基準の判断にあたって、有休取得日数はこれを実労働日数から割り引くものとする) 配慮期間中のフレックス適用は行わない。
③健康基準	健康上の問題による業務への支障および業務による健康上の問題の発生リスクがない。
以上、①～③を満たす状態が6ヶ月以上継続可能である事を復帰基準とする。	
その他	
上記基準を満たした上で、復帰検討会の決定により、1ヶ月を限度とする時間短縮勤務で、状態評価する場合がある。 短縮時間、就業上配慮および確認面談日時は、復帰委員会で決定する。 上記期間および残業禁止期間においても、健康状態の安定が不十分な場合には、再度療養の上治療に専念とする。	

社員番号:

氏名:

記入日:

0. 前提 (はいかいいえに1つだけ○をつける)

1. 次の段階へ進む希望はありますか?	はい	・	いいえ
2. 次の段階へ進む事について、主治医は同意していますか?	はい	・	いいえ
3. 次の段階へ進む場合、会社で説明を受けることができますか?	はい	・	いいえ
説明希望日時	第一希望:		
	第二希望:		

以下、チェックシートです。正直に回答する事で、現在の状態を確認します。

I. 基本的な生活状況 (当てはまる番号に1つだけ○をつける)

(1) 起床時刻

- 健康に出勤していた時の起床時刻より、1時間以上遅く起きる事が、週に2回以上ある。
- 健康に出勤していた時の起床時刻より、1時間以上遅く起きる事が、週に1回以上ある。
- 健康に出勤していた時の起床時刻より、1時間以上遅く起きる事はない。

(2) 食生活リズム (もともと朝食を抜く等は、「食事を抜かず」に当てはまらない)

- 時に不規則である。週2~3回食事を抜かず。
- だいたい問題ない。週1回以上食事を抜かずことはないが、健康な時の食事時間と2時間以上ずれる事が週2~3回ある。
- 全く問題ない。週1回以上食事を抜かずはなく、健康な時の食事時間と2時間以上ずれる事は週1回程度である。

(3) 戸外での活動

- 毎日2時間以上は戸外で活動している。
- 会社と同じ時間に外出・帰宅し、戸外で活動している日が、平均して3日以上ある。
- 毎日、会社と同じ時間に外出・帰宅し、戸外で活動している。

II. 基本的な症状 (当てはまる番号に1つだけ○をつける)

(1) 心身の症状による日常生活への支障

- イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等により日常生活に支障が出ることもある。
- イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等が時に見られるが、日常生活への支障はない。
- イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等はない。

(2) 睡眠

①よく眠れなかったと感じる②健康時より2時間以上睡眠時間が長い(又は短い)③午後2時頃の眠気がある。

①または②または③のいずれかが

- 週に2回以上ある。
- 週に1回以上ある。
- ほとんどない。

(3) 興味・関心

- もともと興味・関心があったことの全部ではないが、一部に興味・関心を持っている。
- もともと興味・関心があったことに、ほぼ興味・関心をもつか、それ以外の事柄に興味・関心を持っている。
- もともと興味・関心があったことに加えて、それ以外の事柄にも興味・関心を持っている。

(4) 社会性、他人(近所の人や知人)との交流

- 話しかけられれば返事をするが、自分から話しかけることはない。
- 自分から話しかけるが、相手は既に知っている人に限られる。
- 初対面の人でも、必要な時は自分から話しかける。

(5) 再発防止への心構え

- 再発防止について自発的に考えることはないが、主治医や家族と話してアドバイスは受け入れる。
- 再発防止について自発的に考え、主治医や家族とよく話してアドバイスも受け入れる。薬を中断することもない。
- 再発防止について自分の性格や仕事のやり方を振り返り、具体的な対策を主治医や家族と積極的に話し合っている。

III. 仕事に関係すること (当てはまる番号に1つだけ○をつける)

(1) 職場人間関係への準備

- 上司や同僚と、電話や会って、職場や仕事の話ができる。
- 上司や同僚と、電話や会って、職場や仕事の話積極的にしようとする。
- 上司や同僚と、電話や会って、仕事の準備をより確実に進める事もできると思う。

(2) 業務への準備

- 仕事に戻るため、体力づくりや通勤練習をしているが、業務遂行に関する準備は具体的にしていない。
- 仕事に戻るため、業務に関する情報収集や、作業能力向上のための具体的な準備をしている。
- 仕事に戻るための業務に関する情報や作業能力の準備を行い、すぐにも仕事を開始できる。

(3) 集中力

- 新聞など、一般的な内容であれば集中して読める。
- 業務関連ではない内容の本を集中して読める。
- 業務関連の内容の本を集中して読める。

(4) 業務遂行力

- 以前の仕事に戻るとしたら、健康時の業務遂行能力の6割程度は達成できると思う。
- 以前の仕事に戻るとしたら、健康時の業務遂行能力の8割程度は達成できると思う。
- 以前の仕事に戻るとしたら、健康時の業務遂行能力とほぼ同レベルに達成できると思う。

IV. 自己管理のこと(当てはまる番号に1つだけ○をつける)
(1) 会社や職場への感情のコントロール 1:「職場や会社のせい」という思いがあり、思い出すと時々気持ちが不安定になる。 2:「職場や会社のせい」という思いがあったとしても、他人の意見を聞いたりして自分を振返ることができる。 3:「職場や会社のせい」という思いはないか、あったとしても自分で自分を振り返り気持ちを安定することができる。 4:「職場や会社のせい」という思いはない。
(2) ルールや秩序の遵守 1:調子が悪かった時の欠勤や、会社ルールや仕事の約束を守れず迷惑かけた事は、病気なら仕方ないと思う。 2:調子が悪かった時の欠勤や、会社ルールや仕事の約束を守れず迷惑かけた事は、今後はないように努力する。 3:調子が悪かった時の欠勤や、会社ルールや仕事の約束を守れず迷惑かけた事は、今後はない自信がある。
(3) 服薬 1:復帰後は、できるだけ早く服薬は止めたいと思っている。 2:主治医や家族に言われて、服用を継続するだろう。 3:飲み忘れは月に数回以下。薬を飲むことの重要性は認識している。 4:服薬を継続することの必要性を理解しており、復帰後も飲み忘れることもほとんど無いだろう。
(4) 通院 1:復帰したら、できるだけ、病院には行きたくない。 2:復帰後も、家族にうながされて、しぶしぶ受診するだろう。 3:復帰後も、自分から受診するが、主治医とあまりよく相談できるか分からない。 4:復帰後も、定期的に受診し、必要なときには臨時で受診し、相談するつもりである。

出典:「厚生労働科学研究 標準化リワーク評価シート」改変

第二段階(復帰準備期)での質問はこれで終わりです。いかがでしたか？

質問の回答で1、2に複数の○がつく場合は、第三段階(復帰検討期)へ進むにはもう少し回復が必要です。ほとんど全てが3に○がつく場合は、第三段階(復帰検討期)へ進む状態です。

第三段階へ進む場合には、この用紙を相談室宛に郵送の上、一度電話でご連絡下さい。

【宛先】

復帰判定手順説明書

実際に復帰可能な程度にまで回復しているかどうか、慎重に判断する時期です。
主治医が復帰可と判断しても、産業医から見て「通常勤務可能」と判定されない事もあります。
その場合、産業医による「通常勤務可能」判定の有無が優先されます。
会社での配慮は一定期間の一定基準の配慮のみとなりますので、焦って無理をせず着実な復帰を目指しましょう。

第1回目の産業医面談から実際の復帰辞令まで、通常1ヶ月程度要します。

復帰判定手順
主治医意見書提出
意見書規定用紙の自己記入欄を記入の上、相談室からの手紙を添えて主治医に意見書記入を依頼し、返送してください。
<手続き・提出書類等> 健康相談室へ電話し、産業医来室10日前までに産業医面談の予約をして下さい。来室は約1ヶ月に1回です。
産業医面談
<判定方法> 産業医との面談で、復帰基準を超える健康状態かどうかを判定します。 通常勤務可能までには回復不十分と判断した場合、次回面談時までの目標を設定して再面談となります。
<手続き・提出書類等> 健康相談室へ電話し、産業医面談の予約をして下さい。来室は約1ヶ月に1回です。 生活記録(1か月分)を面談当日持参し、産業医面談時に提出してください。
復帰判定会
<判定方法> 復帰職場の受入体制や方法、人事、相談室で、産業医意見を参考に、復帰可否を検討します。 また、復帰可能の場合には、復帰条件と、復帰評価期におけるプログラムを設定します。
復帰説明会
復帰判定会での決定事項を説明します。 ご家族に同席していただきます。
<手続き・提出書類等> 復帰条件と、復帰プログラムについて、主治医へフィードバック書類を持参し、確認の上押印をもらう。
復帰評価期
定期面談実施
業務評価、労務評価、健康評価の三評価を、評価用紙を用いて記入し、プログラム日程どおりに面談を実施します。 業務・労務評価は、業務評価用紙と労務評価表を用いて上司が行い、健康評価は相談室が行います。 適正負荷の下での健康状態の維持を判定した上で、人事部門が勤務継続判定を行います。 産業医面談は、就業制限全解除までプランにしたがって継続します。
基本的には復帰後1ヶ月を残業禁止、2ヶ月目は上司の通常の労務管理下で段階的に負荷します(「残業配慮」) 当該配慮期間の延長を行わず、職位相当の職務において、最低8割以上の質と効率の勤務とし、他の質的軽減は行いません。 なお、評価期間中に復帰基準を下回る場合には、安全配慮の観点から再療養を検討し、体調回復を優先します。
<手続き・提出書類等> 業務評価用紙を毎日記入し、上司に提出していただくことになります。

復帰申請書

所属部署：

社員氏名：

印 (ID)

申請日：

年 月 日

申請要件	療養段階確認シート2に記載したとおり、復帰の準備が整いました。
	今後の復帰検討の手順について説明を受け、理解し、納得しました。
	復帰後、現職にて職位相当最低8割以上業務遂行し、2ヶ月以内に1ヶ月平均10割に達します。
	復帰後、遅刻・早退・欠勤等はしません。
	復帰後、配慮期間内については定められた頻度で業務記録表を用いて毎日報告します。
	復帰後、療養が不十分であった可能性がある場合には、会社の指示に従い、再度療養に専念します。
	【申請理由】

以上より、復帰検討をお願いします。

家族の連絡先	住所 〒 氏名 TEL () 続柄
上記以外の連絡先	住所 〒 氏名 TEL () 続柄

■メンタル事前相談シート ※シート送付時は、氏名はイニシャルにし、必ずパスワードを設定！

記入者	部署名		氏名		記入日	
対象者	部署名		氏名 (イニシャル)		身分	
	職種		入社日		年齢・性別	療養開始日
	備考					退職満了日

①療養に至るまでの経緯 ※通常勤務に差し支えたと判断するに至った事の発端、対象者本人の自覚、周囲の認識等を時系列(5W1H)で記入
 ◇本人から聴取した内容

◇上司から聴取した内容

◇上記に食い違いがある場合の人事としての判断

②本人の復帰に際しての要望・希望
 例)お金に困る(就業には問題ない)ので働きたい、仕事のせいで発症したので補償して欲しい、しばらく休みたい等 本人の使用した表現で記入

③本人の従前の業務内容・職務内容

④療養前の勤務状況について
 ◆療養直前3ヶ月間の勤怠について

	遅刻・早退	無断欠勤	申請無有給	申請有有給	時間外労働	その他
療養1ヶ月前						
療養2ヶ月前						
療養3ヶ月前						

◆療養前2年間における勤務状況、および、入社後のパワハラ等に関する可能性
 1ヶ月のうち、半分以上欠勤した月の数 () / 24ヶ月のうち
 パワハラがあったとの考えているようだ セクハラがあったと考えているようだ
 その他、療養が業務に起因すると考えている場合の内容

⑤療養前に問題となっていた業務遂行上の問題で、復帰に際してきちんとやってもらいたいこと(3つ程度にまとめる)

⑥・療養前の業務遂行レベル ※以下の中から選択してください ・療養直前の明らかな低下 ※以下の中から選択してください
 非常に高かった 有り
 職位に対する期待値と同程度かそれ以上 無し (もともと、長期間にわたって左記の通りであった)
 職位に対して劣る
 その他()

⑦復帰に際して、相談したい事項※主治医への対応の場合は、診断書等を用意する
 本人に対する対応、説得方法(いまだ、療養が必要なようであるが、復帰の申し出がある)
 主治医に対する対応(いまだ、療養が望ましいようであるが、復帰可能といった診断書が提出された)
 家族に対する対応(復帰前の面談への同席を求めたいが、困難が予想される)
 上司に対する対応(療養前に上司の対応に問題がなかったか懸念点がある)
 上記4点に関する明確な懸念点はないが、現在の状況で、復帰を進めて良いか、確認したい
 復帰を進めていくことに特に心配はしていない

⑧備考(その他、復帰に関しての懸念点等)

※記入者(人事労務担当者) → 岡山大学

ご担当医先生

〇〇株式会社 人事部
〇〇〇〇

拝啓

平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

この度、〇〇〇〇〇が病気療養からの復帰を希望しております。弊社では、復帰判定の一資料として、「主治医意見書」の提出を義務付けております。つきましては、別紙意見書への記載をお願い致します。以下は、弊社の復帰に関する規定です。職能給制度を中心とした人事制度に基づく復帰ですので、質的軽減等の措置は行わず、また残業禁止等の時間的措置も最長2ヶ月となります。詳細は以下をご参照下さい。

【復帰判定基準】

- ①業務基準・・・原則的に元職場・元職位・元職務の復帰とし、業務効率・質・量等が、職位相当最低8割以上。2ヶ月以内におよそ1ヶ月を平均し職位レベル10割に回復すること。
職位レベル以下の業務内容への質的軽減勤務は行わない。
- ②労務基準・・・①の職務において週5日定時勤務で、就業態度に問題がない事。復帰後2ヶ月間の欠勤・遅刻・早退は、本疾患以外の特別な事情のみ可とする。残業配慮は当初2ヶ月のみとし、それ以上の配慮の必要性が見込まれる場合は復帰を許可しない。
- ③健康基準・・・健康上の問題による業務への支障および業務による健康上の問題の発生リスクがない事。

以上、①～③を満たす状態が6ヶ月以上継続可能と見込まれる事。

尚、復帰後2ヶ月は状態評価期間とし、人事部門が作成するプログラムによる評価を行うが、状態が復帰基準に満たない(あるいは不安定)と人事部門が判断した場合には、再療養とする。

ご多忙の折、大変恐縮ではございますが、よろしくお願い申し上げます。

敬具

主治医意見書

本人記入欄（情報提供了承サイン） *主治医の先生にお渡しする前に記入すること	
社員氏名：	(ID)
復帰について	復帰の希望がありますか？ (はい ・ いいえ)
	元の職場・職位レベル相当の仕事の質・量・効率で働く意思はありますか？ (はい ・ いいえ)
	健康上の理由で欠勤・遅刻・早退しない自信がありますか？ (はい ・ いいえ)

人事記入欄（職位およびその具体的期待内容に関する記載）

職場復帰等に関する主治医意見記入欄	
主治医意見	<input type="checkbox"/> 復帰判定基準に基づき復帰可能と考える 復帰可能年月日：平成 年 月 日
	<input type="checkbox"/> 復帰可能であるが、追加での配慮が必要である 復帰可能年月日：平成 年 月 日
	<input type="checkbox"/> 療養の継続が望ましい
回復レベル	<input type="checkbox"/> 軽快（病前8割以上） <input type="checkbox"/> 改善傾向（病前8割未満） <input type="checkbox"/> 症状固定回復見込み不明（ 割程度）
心身の状態	業務に影響を与える症状および薬の副作用 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし * ありの場合、業務上に必要な配慮内容をご記入ください。尚、この場合に配慮可能な内容は、 <input type="checkbox"/> あくまでも業務の一部に関するもの（例. 運転業務など）であり、主要業務に関して多大な配慮が必要となるものを除きます。 <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%; margin-top: 5px;"></div>
復帰基準	1. 本人の復帰希望と自信 <input type="checkbox"/> 医学的に適切 <input type="checkbox"/> 医学的に不適切
	2. 本人の治療へのコンプライアンス <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 懸念あり
	3. 自傷の恐れ <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
	4. 週5日定時勤務 <input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可能の可能性あり
	5. 2カ月以内の残業制限解除 <input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可能の可能性あり
	6. 通常勤務6ヶ月間以上の継続 <input type="checkbox"/> 継続可能 <input type="checkbox"/> 継続不可能の可能性あり

上記の通り証明致します。	
年 月 日	医療機関所在地 医療機関名 医師氏名 印

産業医意見書（1）

産業医意見記入欄	
社員氏名： (ID)	面談実施年月日： 年 月 日
I. 復帰基準	
1. 本人の復帰希望と自信	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
2. 本人の治療へのコンプライアンス	<input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 懸念あり
3. 自傷の恐れ	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
4. 週5日定時勤務	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可能の可能性あり
5. 2カ月以内の残業制限解除	<input type="checkbox"/> 可能 <input type="checkbox"/> 不可能の可能性あり
6. 通常勤務6ヶ月間以上の継続	<input type="checkbox"/> 継続可能 <input type="checkbox"/> 継続不可能の可能性あり
II. 就業上の配慮	
9. その他意見・就業上留意点 ※質的軽減や復帰プラン以外の 軽減勤務は不可	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; height: 40px; margin-top: 5px;"></div>
III. 復帰に関する産業医意見	
<input type="checkbox"/> 復帰可 <input type="checkbox"/> 療養継続	
IV. その他説明事項	
<input type="checkbox"/> 産業医としての判定・意見とその理由 <input type="checkbox"/> 復帰後、復帰基準に満たない場合の対応について <input type="checkbox"/> 生活習慣および会社生活での留意事項	<input type="checkbox"/> 面談への家族同席について <input type="checkbox"/> 治療継続勧奨 <input type="checkbox"/> その他 ()
<p style="text-align: center;">上記の通り証明致します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">年 月 日</div> <div style="text-align: right;"> 医療機関所在地 医療機関名 産業医名 印 </div> </div>	
<p style="text-align: center;">上記内容の説明を受けました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">年 月 日</div> <div style="text-align: right;"> 社員署名欄 印 </div> </div>	

復 帰 判 定 結 果 通 知 書

社員番号	氏 名	判定回数	判定日	次回判定日

判定結果

結論		<input type="checkbox"/> 復帰プラン(別紙)による復帰可、評価勤務開始 <input type="checkbox"/> 療養の継続が必要、再度産業医面談後決定する	
本人意見	復帰希望	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
	復帰の自信	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
	その他意見		
	復帰意志要件	<input type="checkbox"/> 復帰可 <input type="checkbox"/> 復帰不可 (課題:)	
主治医意見	症状回復	<input type="checkbox"/> 病前8割以上、復帰可能レベル	<input type="checkbox"/> 病前8割未満
	復帰基準	<input type="checkbox"/> 全項目基準達成	<input type="checkbox"/> 基準未達あり (項目:)
	その他意見 (必要な対策等)		
	主治医要件	<input type="checkbox"/> 復帰可 <input type="checkbox"/> 復帰不可 (課題:)	
産業医意見	状態回復	<input type="checkbox"/> 病前8割以上、復帰可能レベル	<input type="checkbox"/> 病前8割未満
	復帰基準	<input type="checkbox"/> 全項目基準達成	<input type="checkbox"/> 基準未達あり (項目:)
	その他意見 (必要な対策等)		
	産業医判定	<input type="checkbox"/> 復帰可 <input type="checkbox"/> 復帰不可 (課題:)	
職場・人事意見	職場配慮内容	<input type="checkbox"/> 配慮可能範囲内、準備可能	<input type="checkbox"/> 配慮可能範囲を超える懸念事項あり
	人事判断	<input type="checkbox"/> 総合的に懸念事項なし	<input type="checkbox"/> 総合的に懸念事項あり
	その他意見		
	総合判定	<input type="checkbox"/> 復帰可 <input type="checkbox"/> 復帰不可 (課題:)	

復帰可の場合の条件等

<p><復帰評価期の配慮事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実勤務におけるリスク再確認のための評価（特別配慮）は、復帰後2ヶ月（残業配慮解除まで）とする。 ・ 配慮は復帰プラン（別紙）による時間配慮等のみとし、当該配慮期間の延長はしない。 ・ 職位相当の職務において、最低8割以上の質と効率の勤務で可とするが、他の質的軽減は行わない。
<p><復帰評価期の記録・面談の実施></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 業務評価票（本人・上司）、労務評価票（上司）を用いて評価を行う。 ・ 時間延長時の面談は復帰プラン（別紙）による日程どおりに実施し、判定票で延長を決定する。 ・ 産業医面談は、就業配慮全解除まで継続とする。日程は産業医指示による。
<p><再療養に関する配慮・指示事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 配慮全解除前に、心身状態悪化に起因することが否定できない遅刻・早退・欠勤・事前申請無有休取得が直近1ヶ月間に（3）回以上、その他業務や労務に支障がある場合は、再度療養に専念とする。

復帰可の場合の各関係者への人事指示事項

<本人>

- ・ 業務評価票は上司と相談し毎日記入する。目標設定を8割以上、実施達成10割を目指すこと。
- ・ 復帰プランを遵守すること。やむを得ず遅刻・欠勤等の場合は電話で上司に事前連絡すること。
- ・ 通院・服薬を継続し、自己中断はしないこと。
- ・ 主治医、産業医の指示やアドバイスを活用し、健康状態の早期回復、維持増進に努めること。
- ・ 体調不良等の報告を怠らないこと。
- ・ 復帰プランおよび実施状況を家族や主治医に報告し、常にアドバイスを聞くよう心がけること。
- ・
- ・
- ・

<上司>

- ・ 本人と相談し、業務評価票を記入する。時間延長面談前には、労務評価票を記入し面談に持参する。
- ・ 復帰プランの配慮事項を遵守すること。遅刻や欠勤等がある場合には、人事に連絡すること。
- ・ 質的軽減は行わないこと。ただし、体調の変化に留意し体調不良の訴えは健康相談室に連絡すること。
- ・
- ・
- ・

<その他>

- ・
- ・
- ・

復 帰 プ ラ ン

社員番号	氏 名	療養開始日	復帰予定日	療養期間
復帰先職場名				
措置内容	就業配慮措置期間	1ヶ月目 ～	2ヶ月目 ～	3ヶ月目 ～
	時間外労働	<input checked="" type="checkbox"/> 禁止	<input type="checkbox"/> 禁止	<input type="checkbox"/> 禁止
	残業配慮	<input type="checkbox"/> 配慮 <input type="checkbox"/> 解除	<input checked="" type="checkbox"/> 配慮 <input type="checkbox"/> 解除	<input type="checkbox"/> 配慮 <input checked="" type="checkbox"/> 解除
	深夜勤務	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮
	フレックス勤務適用	<input type="checkbox"/> 除外 <input type="checkbox"/> 可	<input type="checkbox"/> 除外 <input type="checkbox"/> 可	<input type="checkbox"/> 除外 <input type="checkbox"/> 可
	遠地出張	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮	<input type="checkbox"/> 禁止 <input type="checkbox"/> 配慮
	通院配慮	<input checked="" type="checkbox"/> 可	<input checked="" type="checkbox"/> 可	<input checked="" type="checkbox"/> 可
	その他			
業務内容等	復帰後の業務内容			
	業務上の措置内容			
	その他就業上の留意点			
	配慮全解除予定日(4ヶ月目～)			

(復帰後のフォローアップ)

(1)	産業医面談(健康状態確認)	1ヵ月後、2ヵ月後、配慮全解除時				本人	産業医						
(2)	上司面談(業務労務管理)	初月1週間毎、翌月2週間毎、以後通常管				本人	上司						
(3)	総合面談(総合判定)	継続判定時、以後通常管理				本人	上司	人事	相談室				
		1月1週	1月2週	1月3週	1月4週	2月1週	2月2週	2月3週	2月4週	3月1週	3月2週	3月3週	3月4週
(1)					○								
(2)		○	○	○	○		○		○				
(3)			○		○				○				

(主治医確認)

決定復帰プランに対する 主治医の事後意見	<input type="checkbox"/> 通知後特に連絡無し→臨床医学的に問題無いとの判断であるとみなす <input type="checkbox"/> 配慮不十分との連絡有り→再療養
-------------------------	--

*復帰プランの決定に関する理由、関係者の意見の詳細は別紙を参照のこと。

人事	所属長	上司	産業医	相談室	本人	ご家族	主治医

保管先: 健康相談室

業務記録 ○月第○週 sample

曜日	日付	就業時間			業務予定	難易度	実施事項	達成度	未達成理由	体調等	確認者	確認者・特記事項
		開始	終了	時間								
月	2010/1/4	/	/	/	休日							
火	2010/1/5	9:00	17:00	8.0	・1週間予定概要打合せ ・〇〇の引継ぎ	50%	・1週間予定概要打合せ	20%	復帰の挨拶に時間を使ったため	初日で疲労感 気分不快はなし		挨拶関係ではの業務上の 許可なく、AM中の離席〇分
水	2010/1/6	9:00	17:00	8.0	・〇〇の引継ぎ ・〇〇の資料作成(〇〇まで)	80%	・〇〇の引継ぎ ・〇〇の資料作成(〇〇まで)	80%	部門会議が長引いたため	会議で2時間が辛かった		会議中体調不良で途中退席
木	2010/1/7	9:00	17:00	8.0	・〇〇の資料作成(〇〇まで)	80%	・〇〇の資料作成(〇〇まで)	100%		疲労感るが、概ね良好		特記無し
金	2010/1/8	9:00	17:00	8.0	連絡休暇	0%	連絡休暇	0%				朝〇時に電話にて体調不良 で通院のため休暇連絡
土	2010/1/9		17:00	8.0								

労務評価票

対象 社員番号:

氏名:

記入日:

記入者:

以下、現在観察される状態にチェックをお願いします。

以下、現在観察される状態にチェックをお願いします。(当てはまる番号1つだけ)

(1) 眠気・疲労

- 眠気・疲労は全く観察されない。
- まれに眠気・疲労が観察されるが、業務への影響は見られない。
- 眠気・疲労による業務への影響や、同僚等周囲への影響が見られることがある。

(2) 集中力

- 集中力低下や途切れ、あるいは離席等の作業の滞りは全く観察されない。
- まれに集中力低下や途切れ、離席等の作業の滞りが観察されるが、業務への影響は見られない。
- 集中力低下や途切れ、離席等の作業の滞りによる業務への影響や、同僚等周囲への影響が見られることがある。

(3) 対人交流

- 上司や同僚の誰に対しても、話しかけ、会話をもつことができる。
- 上司や同僚に自ら話しかけるが、相手は特定の人に限定される。
- 上司や同僚に話しかけられれば返事をするが、自ら話しかけることはない。

(4) 協調性

- 常に、集団の課題を理解して業務を行い、ルールを遵守して自分勝手な行動はしない。
- 通常、集団の課題を理解して業務を行い、ルールを遵守して自分勝手な行動はしないが、ときに協調性がとれない。
- 上司や同僚が助言・指導すれば、集団の課題を理解して業務を行い、ルールを遵守して自分勝手な行動はしない。

(5) 適切な自己主張

- 自発的に自分の考えや気持ちを表現し、また適切に断ることもでき、相手との関係性を損なうことはない。
- 自発的に自分の考えや気持ちを表現することはできるが、相手との関係性を損なう場合がある。
- 断れるが、自分の考えや気持ちを表現できない。

(6) 不快な行為

- 自分が不快な行為を受けても、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなど、相手に不快な事はしない。
- 自分が不快な行為を受けなければ、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなど、相手に不快な事はしない。
- 自分が不快な行為を受けなくても、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなど、相手に不快な事をすることがある。

(7) 役割行動

- 自発的に自分の役割を認識でき、それに応じた行動が取れる。
- 同僚や上司が、指摘・助言・指導を行えば、自分の役割を認識でき、それに応じた行動がとれる。
- 同僚や上司が、指摘・助言・指導を行っても、自分の役割を認識できず、それに応じた行動もとれない。

(8) 対処行動

- 自己努力をした上で上司や同僚に助言や指導を求め、常に問題状況に対して対処できる。
- 自己努力をした上で上司や同僚に助言や指導を求めることがきるが、対処できるはずの問題に対処できないことがある。
- 自己努力ができないか、上司や同僚に上限指導を求めることが出来ず、対処できるはずの問題に十分対処できない。

(9) 注意や指摘への反応

- 上司や同僚からの注意や指摘を理解して内省し、行動変容ができる。
- 上司や同僚からの注意や指摘を理解しようとする態度を示すが、行動変容まではできない。
- 上司や同僚からの注意や指摘を理解しようとする態度を示すが、内省することはない。

出典:「厚生労働科学研究 標準化リワーク評価シート」改変

復帰支援プラン 継続・終了判定

判定日: ****/**/**

社員番号	氏 名	復帰日	判定対象期間	労働時間/週
*****	*****	****/**/**		時間

[本人記入欄]

健康 状態 確認	【Q1】健康上の問題で就業に支障が生じたりしていますか（ はい・いいえ ）
	【Q2】主治医から就業を継続することに関して、健康を損なう恐れがある等の懸念が示されていますか？（ はい・いいえ ）
	【健康状態について、あなたの意見および受診時における主治医の意見があれば、記述してください。】

[上司記入欄]

業務 基準	判断根拠	
	確認課題	
	判定	<input type="checkbox"/> 継続・終了可 <input type="checkbox"/> 継続不可 (条件: _____) 上司印
労務 基準	判断根拠	
	確認課題	
	判定	<input type="checkbox"/> 継続・終了可 <input type="checkbox"/> 継続不可 (条件: _____) 上司印

[相談室記入欄]

健康 基準	判断根拠	
	確認課題	
	判定	<input type="checkbox"/> 継続・終了可 <input type="checkbox"/> 継続不可 (条件: _____) 相談室印

[人事記入欄]

総合 判定	判断根拠	
	確認課題	
	判定	<input type="checkbox"/> 継続・終了可 <input type="checkbox"/> 継続不可 (条件: _____) 人事印

※参考 判定基準

業務基準	時間単位の業務効率・質・量等が、最低職位レベルを8割以上、3ヶ月目には1ヶ月平均10割を満たす。
労務基準	規定時間勤務し、就業態度に問題がない。遅刻・欠勤・早退は、本疾患以外の特別な事情以外ない。
健康基準	業務負荷による健康上の問題の発生リスクがない。
その他	上記を1つ以上満たさない状態が、健康上の理由である場合には、再療養を検討する。 上記を1つ以上満たさない状態が、健康上以外の理由の場合は人事総務部長判断とする。