

21 服薬へのコンプライアンス

- (1) 主治医に相談せず、服薬を完全に中断する。
- (2) 主治医に相談せず、服薬を一部中断する。
- (3) 主治医に相談せず、服薬を完全に中断することはない。服薬の一部自己調整について、主治医と話し合ったことはない。
- (4) 主治医に相談せず、服薬を完全に中断することはない。服薬の一部自己調整について、主治医と話し合っている。

回答 (2)

〔情報を得るための標準的な質問〕

主治医に話さずに、薬を飲むのをやめることはありますか？薬の一部を、自分で調整して飲んでもよいか、主治医と話し合ったことはありますか？

22 健康管理スタッフとの関係

健康管理上の指導として面接に呼んだ場合

- (1) 健康管理スタッフに会いに来ない。
- (2) 健康管理スタッフに会いには来るが、指導を受け入れない。健康管理スタッフが、本人の回復状況・スケジュールの都合等で、まだ面接に呼んでいない場合も含める。
- (3) 健康管理スタッフの指導を、概ね受け入れるが、一部受け入れない点がある。
- (4) 健康管理スタッフの指導を受け入れる。

回答 (3)

〔情報を得るための標準的な質問〕

会社の健康管理スタッフとは会っていますか？スタッフの指導は受け入れられますか？

〔健康管理スタッフがいらない場合〕

治療スタッフの健康管理上の指導にしたがうかどうかで、判定してください

23 再発防止への心構え

- (1) 再発の可能性について、話し合うことが出来ない。
- (2) 再発の可能性について、話し合うことが出来るが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスを受け入れない。または主治医、健康管理スタッフがアドバイスをしていない。自発的に考えているが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスを受け入れない場合も含める。
- (3) 再発防止について、自発的に考えることはないが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスは受け入れる。
- (4) 再発防止について、主治医、健康管理スタッフのアドバイスは受け入れ、また自発的に考えている。

回答 (1)

〔情報を得るための標準的な質問〕

復職後、再発しないように、自分で考えていることはありますか？主治医や健康管理スタッフは、アドバイスしてくれますか？(していれば)アドバイスをどう思いますか？

ステップ2資料 活動記録表 (ステップ2「指導開始」で配布し、その後復職まで使用する)

平成 年 月 日 ~ 月 日

氏名 _____

	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
時間	活動内容	状態	活動内容	状態	活動内容	状態	活動内容	状態	活動内容	状態	活動内容	状態	活動内容	状態
0:00														
1:00														
2:00														
3:00														
4:00														
5:00														
6:00														
7:00														
8:00														
9:00														
10:00														
11:00														
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

復職に関する基本情報収集シート（本人用）

ステップ3資料

（ステップ3 「復職基本情報確認」で配布して情報を収集してください）

年 月 日

氏名

以下の内容について、次回の診察までに記入してきてください。

1. 今回の休職・休務の合計期間

年 ヶ月

2. 以前のをあわせて、医師の診断書に基づいて、休務・休職した合計回数

回

3. 以前のをあわせて、医師の診断書に基づいて、休務・休職した期間の合計

年 ヶ月

4. 現在の会社の勤続年数

年

5. 他社の勤続年数を合わせたこれまでの勤続年数

年

6. 通勤に要する時間

時間

7. 勤めている会社の業種 1～12に○をつけるか、13に記載してください

1. 鉱業 2. 建設業 3. 製造業 4. 電気・ガス・水道 5. 運輸 6. 通信

7. 卸売・小売 8. 飲食 9. 金融・保険 10. 不動産業 11. サービス業

12. 医療・福祉

13. その他（記載してください）

8. あなたの職種 1～11に○をつけるか、12に記載してください

1. 研究職 2. システムエンジニア 3. 技術職 4. 専門職 5. 管理部門

6. 事務 7. 営業・販売 8. サービス 9. 運転 10. 生産ライン・機械操作

11. 保安

12.その他 (記載してください))

9. 職階 1～4に○をつけるか、5に記載してください

1.経営層・事業場長相当以上 2.部長・課長相当 3.係長・主任相当

4.一般社員

5.その他 (記載してください))

10. 雇用・契約形態 1～6に○をつけるか、5に記載してください

1.正社員 2.期間雇用従業員 3.嘱託社員 4.派遣社員

5.パート 6.アルバイト

7.その他 (記載してください))

11. 仕事に関する自分の評価に○をしてください

1.よくできていた 2.標準的にできていた 3.ややできていなかった

4.できていなかった

(3、4の場合は内容を下に記載してください)

12. 現在の業務の経験年数、習熟度

13. 会社、職場、上司、業務内容のストレス について当てはまるものに○をして、
ストレスがあれば、内容を記載してください。

1.なかった 2.あまりなかった 3.あった 4.強かった

(2～4の場合は、内容を下に記載してください)

14. 配偶者、家族、パートナーなどとのストレス について当てはまるものに○を
して、ストレスがあれば、内容を記載してください。

1.なかった 2.あまりなかった 3.あった 4.強かった

5.当てはまらない (配偶者、家族、パートナーがいない場合)

(2～4の場合は、内容を下に記載してください)

15. 配偶者、家族、パートナー以外の、プライベートなストレス について当ては
まるものに○をして、ストレスがあれば、内容を記載してください。

1. なかった 2. あまりなかった 3. あった 4. 強かった
(2～4の場合は、内容を下に記載してください)

16. 今回の休務前3ヶ月の平均時間外勤務時間
時間

17. その他、復職について考えていることがあれば、記載してください

業務情報収集シート（会社用）

（ステップ3 「復職基本情報確認」で本人の署名を得て、会社へ送付してください）

年 月 日

へ（情報を提供できる会社の担当者

私は、現在、主治医の指導のもと復職を目指しております。主治医が、復職のための指導を有効に行えるように、以下の情報を記載して、主治医に送っていただけるようお願いいたします。

本人署名 _____

常日頃、お世話になっております。私は、現在、上記の御社社員の復職のための指導を行っております。指導が円滑に進み、無事に再発なく復職ができますように、業務に関する以下の情報を提供くださいますよう、よろしくお願いいたします。

主治医署名 _____

1. 今回の休職・休務の合計期間

年 月

2. 以前のをあわせて、医師の診断書に基づいて、休務・休職した合計回数

回

3. 以前のをあわせて、医師の診断書に基づいて、休務・休職した期間の合計

年 月

4. 現在の会社の勤続年数

年

5. 会社の業種 ①～⑫に○をつけるか、⑬に記載してください

① 鉱業 ② 建設業 ③ 製造業 ④ 電気・ガス・水道 ⑤ 運輸 ⑥ 通信

⑦ 卸売・小売 ⑧ 飲食 ⑨ 金融・保険 ⑩ 不動産業 ⑪ サービス業

⑫ 医療・福祉

⑬ その他（記載してください）

6. 本人の職種 ①～⑪に○をつけるか、⑫に記載してください

- ① 研究職 ②システムエンジニア ③技術職 ④専門職 ⑤管理部門
⑥事務 ⑦営業・販売 ⑧サービス ⑨運転 ⑩.生産ライン・機械操作
⑪保安
⑫その他 (記載してください)

7. 本人の職階 ①～④に○をつけるか、⑤に記載してください

- ① 経営層・事業場長相当以上 ②部長・課長相当 ③係長・主任相当
④一般社員
⑤その他 (記載してください)

8. 今回の休務前3ヶ月の平均時間外勤務時間
時間

9. 会社の特徴のあらまし

10. 部署の業務のあらまし

11. 本人の業務のあらまし (車の運転、機械の操作、高所での作業などの危険作業、
交代勤務・深夜勤務については、必ず、情報提供をお願いします)

12. 現業務の経験年数、習熟度

13. 復職する際の社内手続き、制度のあらまし

14. 復職する際のキーパーソン

15. 給与が支払われる期間 どちらかに○をして、②なら期間を記載してください

- ① 給与支払い期間は終了している ② まで支払われる

16. 傷病手当金当等、給与以外の支払いが行われる期間 どちらかに○をして、②な
ら期間を記載してください

① 支払い期間は終了している ② から まで支払われる

17. 休職満了退職となる期日

年 月 日

18. 復職時にこれまでの職場で受け入れは可能でしょうか？ ①～④に○をつけ、②
～④は状況を記載してください

① 問題ない ② 調整を要するが可能性はある ③ 不可能

④ その他

(②～④は、下に状況を記載してください)

19. その他、復職について主治医に伝えたいことがあれば、記載してください

回答者氏名

回答者役職

回答者連絡先

基礎となる体調を整えましょう

ステップ4資料

(ステップ4 「基礎体調調整」で配布してください)

今後、自分の体調の波、活動状況や状態を把握し、体調にあわせて復職のプロセスを進めるために活動記録表をつけていただきます。

基礎的な体調調整期では、睡眠覚醒のリズムなど、復職を目指す活動の基礎となる体調を整えます。以下の項目について心がけて、どの程度できているかチェックして、次回の診察の時に持ってきてください。

同居者（配偶者、家族、恋人など）がいる方は、（同じ項目について）同居者のみたところも、チェックしてもらってください。最後に、同居者の方への、この時期の一般的なお願いが書いてありますから、伝えてください。同居者から、主治医への伝言があったら、次回の診察の時に伝えてください。

1. 復職時の勤務時間にあわせて、就寝、起床を心掛けてください。元々、交代勤務、深夜勤務などがあった方は、その時間にあわせて、規則的に就寝、起床できるようにしてください。

本人： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

同居者： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

以下は、あてはまるものに○をつけてください

2. 朝起きたら、カーテンをあけて、パジャマを着替えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

3. 起床後、早い時間帯に短時間（30分程度）の散歩・外出をしてください（体調を整えるためです）ただし、体調のテンションが高く、少し元気になりすぎているときは、運動を避けた方がよい場合がありますので、主治医に相談してください。

本人 ① もっとできている ② 必ずできている ③ だいたいできている

④ あまりできていない ⑤ できていない

同居者 ① もっとできている ② 必ずできている ③ だいたいできている

④ あまりできていない ⑤ できていない

4. 飲酒、喫煙、夕方以降の（カフェインを含んでいる）コーヒー、紅茶、エナジードリンクの摂取を控えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

5. 就寝前3時間は、PC、ゲーム、スマホ・携帯での会話、食事、考え事を控えて、リラックスしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者の方へ

- ・日によって体調の波がまだかなりあると思います
- ・短時間の散歩や外出をするように、声をかけてください。ただし、無理そうなら休んでもらってください
- ・家事などの負担は軽くしてあげてください
- ・重要な決定はしないように話してください
- ・テンションが高くて元気すぎる感じがするなど、主治医に連絡したいことがありましたら、以下に記載して本人に渡してください

リワーク活動を進めましょう

ステップ5資料

(ステップ5 「リワーク活動」で配布する)

みなさんの努力が実って、基礎的な体調は整ってきましたから、リワークを目指した活動を進めましょう。以下の項目について、心がけていただいて、どの程度できているチェックして、次回の診察の時に持ってきてください。

同居者がいる方は、以下の項目について、同居者のみたところも、チェックしてもらってください。最後の方に、同居者の方への、この時期の一般的なお願いが書いてありますから、伝えてください。同居者から、主治医への伝言があったら、次回診察時に伝えてください。

リワーク活動を始めることを、産業医、産業保健スタッフまたはそれに代わる方に報告してください。産業医、産業保健スタッフ等にも、フォローを開始していただけるかもしれません。

1. 復職時の勤務時間にあわせて、就寝、起床を心掛けてください。元々、交代勤務、深夜勤務などがあった方は、その時間にあわせて、規則的に就寝、起床できるようにしてください。

本人： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

同居者： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

以下は、あてはまるものに○をつけてください

2. 朝起きたら、カーテンをあけて、パジャマを着替えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

3. 30分以上の昼寝、就寝前6時間以内の昼寝をしないようにしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

4. 短い散歩から、さらに軽い運動（ジョギング、筋肉トレーニングなら30分以上、

散歩であれば、1時間以上が目安です)を目標としてください。(これは、体力を回復させるためです)ただし、体調のテンションが高く、少し元気になりすぎているときは、運動を避けた方がよい場合がありますので、主治医に相談してください。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

5. 図書館が開いている日は外出して、業務関連の資料、資格認定試験の教材、そのほか、少し集中を要する読み物を勉強してください。

A) 「散歩の延長」で、近くの図書館を探しにいった下さい

B) 勉強時間は、午前1, 2時間程度から、始めてください

C) 最初は、健康、仕事に関する堅い読み物は避けてください

D) 日数も、少しずつ増やして、週5日が目標です

E) 午前2時間勉強できるようになったら、休みをはさんで、午後も2時間勉強してみてください。

F) 最終的には、「仕事モード」で、仕事に関する本を読んだり、読んだ内容や体調について、あるいは、これまでの仕事や職場の流れについて、数行にまとめて提出していただくと、自分で考えて文章を書く練習になりますし、思考力の改善が具体的に分かりやすくなります。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

6. ストレッチ、趣味、ヨガ、「何もしないでボーっとしている」など、リラックスできる休養方法を行ってください。仕事をするときは、「うまい息抜き」をいれることが大切です。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

7. 飲酒、喫煙、夕方以降の(カフェインを含んでいる)コーヒー、紅茶、エナジードリンクの摂取を控えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

8. 就寝前3時間は、PC、ゲーム、スマホ・携帯での会話、食事、考え事を控えて、リラックスしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

9. 週末も、起床時間、朝食時間などの生活リズムを、大きく変えないようにしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者の方へ

- ・体調の波は改善してきていると思います
- ・外出、図書館通い、運動など、規則的にできるように一声かけてください
- ・家事などの負担は、だんだん普通にしてください
- ・テンションが高くて元気すぎる感じがするなど、主治医に連絡したいことがありましたら、以下に記載して本人に渡してください
- ・週末も、起床時間、朝食時間などの生活リズムが、大きく変わらないようにしてください

復職申請を控えて

ステップ6資料

(ステップ6 「復職申請検討」で配布してください)

みなさんの努力が実って、復職申請について検討する段階になりました。以下の項目について、心がけていただいて、どの程度できているチェックして、次回の診察の時に持ってきてください。なお、この時期、復職を前にして軽い「不安」を感じることは、よくあります。ただし、不安が強くて苦しい場合は、主治医にご相談ください。

同居者がいる方は、以下の項目について、同居者のみたところも、チェックしてもらってください。同居者の方への、この時期の一般的なお願いが書いてありますから、伝えてください。同居者から、主治医への伝言があったら、次回診察時に伝えてください。

最後に、会社の方への連絡が書いてあります。機会があったら、伝えてください。

1. 復職時の勤務時間にあわせて、睡眠・起床を心掛けてください。元々、交代勤務、深夜勤務などがあった方は、その時間にあわせて、規則的に就寝、起床できるようにしてください。

本人： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

同居者： 就寝時間 時～ 時ころ 起床時間 時～ 時ころ

以下は、あてはまるものに○をつけてください

2. 朝起きたら、カーテンをあけて、パジャマを着替えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

3. 30分以上の昼寝、就寝前6時間以内の昼寝をしないようにしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない

④ できていない

4. 軽い運動（ジョギング、筋肉トレーニングなら30分以上、散歩であれば、1時間以上が目安です）をしてください。（これは、体力を回復させるためです）ただし、

体調のテンションが高く、少し元気になりすぎているときは、運動を避けた方がよい場合がありますので、主治医に相談してください。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

5. 図書館が開いている日は外出して、業務関連の資料、資格認定試験の教材、そのほか、少し集中を要する読み物を勉強してください。

A) 「散歩の延長」で、近くの図書館を探しにいて下さい

B) 勉強時間は、午前1, 2時間程度から、始めてください

C) 最初は、健康、仕事に関する堅い読み物は避けてください

D) 日数も、少しずつ増やして、週5日が目標です

E) 午前2時間勉強できるようになったら、休みをはさんで、午後も2時間勉強してみてください。

F) 最終的には、「仕事モード」で、仕事に関する本を読んだり、読んだ内容や体調について、あるいは、これまでの仕事や職場の流れについて、数行にまとめて提出していただくと、自分で考えて文章を書く練習になりますし、思考力の改善が具体的に分かりやすくなります。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

6. ストレッチ、趣味、ヨガ、「何もしないでボーっとしている」など、リラックスできる休養方法を行ってください。仕事をするときは、「うまい息抜き」をいれることが大切です。

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

7. 飲酒、喫煙、夕方以降の（カフェインを含んでいる）コーヒー、紅茶、エナジードリンクの摂取は控えてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

8. 就寝前3時間は、PC、ゲーム、スマホ・携帯での会話、食事、考え事を控えて、
リラックスしてください

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

9. 週末も、起床時間、朝食時間などの生活リズムを、大きく変えないようにしてくだ
さい

本人 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

同居者 ① 必ずできている ② だいたいできている ③ あまりできていない
④ できていない

10. 産業医、産業保健スタッフや上司、人事担当者などにあいさつに行ってください
い

本人 ① 何回か、直接あいさつに行った ② 一度だけ、直接あいさつに行った
③ 間接的に挨拶した（電話、メールなど）、④ 全く接触していない

同居者 ① 何回か、直接あいさつに行った ② 一度だけ、直接あいさつに行った
③ 間接的に挨拶した（電話、メールなど）、④ 全く接触していない

11. 上司などが同意してくれれば、資料をもらって、週に1回まとめる練習をする
と、復職時の作業に円滑に入れることが多いようです。また、上司と定期的に会う
と、お互いに不安や緊張が低まるでしょう。こういった取り組みについては、産業
医、産業精神スタッフにも報告してください。

本人 ① 何回か、まとめてみた ② 一度だけ、まとめてみた
③ 資料をもらったがまとめていない、④ こういった取り組みはしていない

同居者 ① 何回か、まとめてみた ② 一度だけ、まとめてみた
③ 資料をもらったがまとめていない、④ こういった取り組みはしていない

同居者の方へ

- ・復職前に不安を感じることは自然で、不安から、ペースが少し崩れることがあります。
- ・ペースを元に戻せるように、なるべくなら、ペースが崩れないように声をかけてあげて

ください

・同居者から、主治医に連絡したいことがありましたら、以下に記載して本人に渡してください

会社の方へ

・このステップで職場に接触していただくことが、復職のプロセスを円滑します。
・本人から、「まとめる資料が欲しい」「まとめた資料を見てほしい」などの希望があった場合は、「会社の守秘情報に関わらず、通常業務の一環ではない資料」例えば、検定試験の資料、業務関連で販売されている書籍、職場のマニュアルなどを選んでまとめる作業をしてもらってください。資料をまとめる取り組みが開始されたら、産業医、産業保健スタッフにも報告していただいて、体調面のフォローをしてもらってください。

目的

- 1 このマニュアルの目的は、あまりメンタルヘルスに経験がない産業医・産業保健スタッフでも、リワーク指導の流れを理解し、標準的なリワーク支援が行えるようにすることです。
- 2 リワークの手順を、ステップに分けて説明しています。
- 3 ステップ3「復職基本情報確認」で、主治医から情報提供を依頼されるケースがあるかもしれません。ステップ6「復職申請検討」またはステップ7「復職申請」で主治医に状態の照会を行います。

対象患者

精神疾患のために休務し、復職を希望している患者

ステップ

- 主治医・治療スタッフは、ステップ1～7、11に関わります。
産業医・産業保健スタッフは、ステップ3、6～11に関わります。
- 1 復職希望表明
- 2 指導開始
- 3 復職基本情報確認
- 4 基礎体調調整
- 5 リワーク活動
- 6 復職申請検討
- 7 復職申請
- 8 職場調整
- 9 試し出勤または軽減勤務
- 10 復職判定
- 11 復職後フォロー

ステップ1

復職希望表明

患者が復職を希望した時です。

- (主治医・治療スタッフ) ①ステップ1資料「復職のプロセスについて」を渡します。
- (主治医・治療スタッフ) ②共通資料「職場復帰準備性評価シート」の評価を行いません。

産業医・産業保健スタッフ

このステップには産業医・産業保健スタッフは関与しません。

ステップ2

指導開始

主治医・治療スタッフが、リワークのための指導を開始します。

- (主治医・治療スタッフ) ステップ2資料 活動記録表を渡します。

産業医・産業保健スタッフ

このステップには産業医・産業保健スタッフは関与しません。

ステップ3

復職基本情報確認

主治医から問い合わせがありましたら、リワークに関連する基本情報を提供してください。

- (主治医・治療スタッフ) ①ステップ3資料「復職に関する基本情報収集シート（本人用）」で情報を収集します。
- (主治医・治療スタッフ) ②ステップ3資料「業務情報収集シート（会社用）」を本人の署名を得て、産業医に送付します。

産業医

主治医から求めがあった場合は、主治医資料「業務情報収集シート（会社用）」に従って、リワーク基本情報を提供してください。

ステップ4 基礎体調調整	主治医が、リワークプログラムなど、本格的なリワーク活動に取り組むために、基礎となる体調を整えるよう指導します。
(主治医)	①活動記録表をつけてきているか確認する一つつけてきていなければ、記録を励行するように指示します。
(主治医)	② ステップ4資料「基礎体調調整チェックシート」に従って、本人および家族に指導を行ないます。
(主治医)	③各ステップ共通資料「職場復帰準備性評価シート」の評価を行ないます。
<u>産業医・産業保健スタッフ</u>	<u>このステップには産業医・産業保健スタッフは関与しないことが多いと思いますが、企業によっては、本人の状態確認を行う場合もあります。</u>

ステップ5 リワーク活動	図書館での読み物、リワークプログラムなど、本格的なリハビリテーション活動を行ないます。
(主治医)	①活動記録表を振り返りながら、自分の体調の波をより正確に認識できるように援助してください。
(主治医)	②リワーク活動を始めることを、産業医、産業保健スタッフまたはそれに代わる方に報告するように勧めて下さい。産業医、産業保健スタッフ等にも、フォローを開始していただけるかもしれません。
(主治医)	③ステップ5資料「リワーク活動を進めましょう」に従って、本人および家族に指導を行なってください。
(主治医)	④共通資料「職場復帰準備性評価シート」の評価を行なってください。
<u>産業医・産業保健スタッフ</u>	このステップには産業医・産業保健スタッフが直接関与しないこともありますが、リワーク活動を開始していることを、本人から報告するように勧めています。

ステップ6 復職申請検討	復職申請を行うかどうか、検討される時期です。
(主治医)	①ステップ6資料「復職申請を控えて」に従って、本人および家族に指導を行ないます。
(主治医)	②各ステップ共通資料「職場復帰準備性評価シート」の評価を行ないます。
<u>産業医・産業保健スタッフ</u>	問い合わせがあったら、復職に関する手続き、企業の体制について説明してください。また、本人の状態を聴取し、「主治医へのご依頼」(主治医照会シート)を渡し、主治医に記載してもらって、復職申請時に提出するように指示してください。

ステップ7 復職申請	主治医から、復職のための診断書が提出されます。
<u>産業医・産業保健スタッフ</u>	ステップ7資料、「復職申請後のプロセス」を渡してください
	ステップ7資料、「活動記録表」を渡し、状態の報告を求めてください。
	ステップ7資料、「主治医照会シート」を渡し、主治医から、より詳しい情報を得てください。

ステップ7資料職場復帰準備性評価シートを用いて、産業医・産業保健スタッフも、同様の項目について評価・確認を行ってください。

主治医の評価と、産業医・産業保健スタッフの評価にずれがある場合は、本人の同意を得て、主治医に確認し、評価のすりあわせを行います。

主治医の評価と、産業医・産業保健スタッフの評価のずれが解消されない場合は、産業医・産業保健スタッフの評価に基づいて、指示を行います。

ステップ7資料、「復職申請後のプロセス」に記載されている、「試し出社」「軽減勤務」の制度があるかどうか、本人に説明してください。

ステップ8 職場調整

本人が所属していた元の職場が、試し出社、復職などを受け入れられるか確認します。

産業医

復職は一般に、「元の職場に戻る」ことが原則ですが、「元の職場では本人にストレスが高かった」「休職過程で、元の職場のスタッフに高い負担が発生しており、受け入れが難しい」「元の職場が休職中になくなってしまった」といった場合は、産業医が人事担当などと相談して、試し出社や復職を受け入れられる職場を調整してください。

ステップ9 試し出社または軽減勤務

試し出社、軽減勤務の制度がある場合には、このステップが行われます。

産業医

復職前の通勤練習、軽い作業でのからだ慣らしを目的とする「試し出社」の制度がある企業では、試し出社が行なわれることになると思います。試し出社は、一般に、施行期間に上限(例:1~3ヶ月)があり、また、試し出社の期間中に行わせる作業は、段階的に引き上げられることが多いと思います。試し出社期間中、産業医は、職場の上司から情報を収集し、本人への面談を行ない、健康状態の悪化なく、復職時に想定される作業に負荷を引き上げていけるかを確認してください。

産業医

企業によっては、同様の支援を、復職発令後の軽減勤務として行なう場合もあると思います。軽減勤務の、施行期間に上限(例:1~3ヶ月)を設けるかには、企業によって差があります。軽減勤務を段階的に引き上げられるかの判断は、産業医が、職場の上司からの情報収集、本人への面談、主治医のアドバイスなどに基づいて行なってください。

ステップ10 復職判定

復職可か否かについて産業医が判定を行いません。

産業医

復職可の判定の基準は、一般に、1. 症状が生活や作業に大きな影響がない程度に寛解している、2. 復職時に想定される作業を行う能力がある、3. 復職時の作業を行ったときに、すぐに症状が再燃しないと想定される、4. 同僚等への迷惑行為がない、といったものかと思えます。試し出社を施行していれば、かなり高い精度でこれらの判断を行うことができます。

復職可とする場合は、「復職発令の手続き」「復職発令日の見込み」「復職場所」「給与、有給休暇の付与、各種手続きなどの処遇」「期待されている勤務」「再休職になった場合の処遇」について、人事担当者と一緒に、説明を行ってください。