

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。