リワーク手帳

こころの病気のリハビリテーション
休職から復帰まで

ご本人・主治医・リワーク機関・家族・職場の間の連携手帳

監修　日本うつ病リワーク協会　理事長
東京リワーク研究所　所長
医療法人雄仁会　理事長
五十嵐　良雄 先生

※本手帳では各種治療の中で薬物療法を中心に紹介致します。

目次

はじめに …… 1
「リワーク手帳」の具体的な使い方 …… 2
職場復帰までの道のり …… 4
1. 治療専念期に必要なこと …… 6
自宅療養のポイント …… 6
▶連携ポイント …… 7
▶職場の対応ポイント …… 7
2. リハビリ期に必要なこと …… 8
生活・睡眠覚醒リズムの回復 …… 8
体力・集中力の回復 …… 9
▶連携ポイント …… 10
▶職場の対応ポイント …… 10
より確実な復職と再発予防に向けたこころのリハビリの必要性 …… 11
「こころのリハビリ」に「リワークプログラム」の活用 …… 12
治療を目的としたこころのリハビリ「医療リワーク」 …… 12
医療リワークでの進め方 …… 13
3. 職場復帰準備期に必要なこと …… 15
職場復帰の流れ …… 16
▶職場復帰準備期の連携ポイント …… 17
4. 職場復帰後に必要なこと …… 18
▶職場の対応ポイント …… 18
薬物療法継続の重要性 …… 19
こころの病気の再発を予防するには …… 20
5. さいごに …… 21
各種確認事項 …… 22
セルフマネジメントシート …… 28
連携用シート …… 32

はじめに

うつ病などのこころの病気は、休職が必要となることもあり治りにくい病気と思われがちですが、多くの場合、休養や薬物療法もしくは精神療法（認知療法・認知行動療法など）を組み合わせた治療によって回復することができます※。しかし、治療に専念していた環境からいきなり職場復帰するのは、体力的にも精神的にも容易ではありません。スムーズな職場復帰を果たすには復職への準備が必要になります。また、職場復帰には職場との調整や連携が欠かせません。職場復帰後の再発や再休職を防ぐためには、自分の病気に対する理解を深め、セルフケアの方法を身につけることも必要です。そこで、この手帳では、こころの病気の発症から職場復帰までを４つの時期に分け、職場復帰に向けてそれぞれの時期に準備すること、その際のポイントを紹介していきます。
この手帳は休職してすぐの時期に読むのがつらければ、ご家族や周囲の方に見せて下さい。

休職者も職場も、お互いに復職に向けた流れやポイントを理解し、急がず、着実にステップアップして職場復帰を目指していきましょう。

※本手帳では各種治療の中で薬物療法を行う場合を中心に紹介致します。

「リワーク手帳」の具体的な使い方

1. **まず休職が決まった時点で、主治医より休職者へ「リワーク手帳」をお渡しします。**基本は、この「リワーク手帳」を介して、復職まで家族・主治医・職場が連携をしていくことになります。

2. ご家族や協力していただける方に本手帳を読んでもらい、4つの時期と復職までの流れやポイントを共有し、復職に向けた協力体制を作っていきます。

3. 状態が落ち着いてきたところで、職場と情報交換を始めます。
ご本人が難しい場合は、ご家族が代わりに職場との情報交換をします。
このリワーク手帳を使い、【連携ポイント】【職場の対応ポイント】(7～21ページ)を休職者・職場双方に確認したり、【職場での確認事項】【連携のための確認事項】等、復職に必要な情報を確認していきます。
また職場から主治医に対する確認事項があれば、連携用シートに書き留めます。

4. ❸で職場から得た情報や確認事項を主治医へ伝えます。またリワーク施設を利用する場合は、リワークスタッフにも情報を提供します。この時【ご自身の確認事項】も書き入れ、主治医やスタッフに同じく情報提供します。
リワークスタッフは、この情報をもとにリハビリの計画を立てます。
診察や面談で、職場に対する連絡や確認事項があれば、【連携用シート】(32・33ページ)に書き留めます。

❺ 手帳の４つの時期に沿った準備を進め、休職中のご自身の状態を【現在の状況確認シート】や【セルフマネジメントシート】を活用して確認していきます。

こうしたリワーク手帳を介したやり取りを繰り返すことで、スムーズで効率的な復職連携を進めていきます。
復職に必要な情報共有のポイントを押さえておくことで、治療やリハビリに専念することも可能となります。
是非、ご活用いただければと、思います。

手帳利用のイメージ図

職場復帰までの道のり

あせらず、急がず、
4つの時期に応じた準備が必要です

復職に向けた準備をすることに不安がある場合は、
リワークプログラムを利用する事を検討してもよいでしょう。
詳しくは12〜14ページを見て下さい。

1 治療専念期に必要なこと

仕事や職場復帰のことはまだ考えず、治療に専念

主治医に「こころの病気のため自宅療養が必要」と診断されてから、「症状が改善しはじめてきた」と判断されるまでの期間が治療専念期です。気分の落ち込みやゆううつな気分、やる気が出ないといった精神症状や、頭痛、めまい、肩こり、動悸などの身体症状が現れる場合もあります。この時期は、体を休めるのはもちろん、仕事のことは忘れてこころも十分に休ませ、じっくりと治療に専念することが重要です。

自宅療養のポイント

何もする気がおきない時期は、無理をせずに自宅で休養して、心身を休めましょう。横になっていても良いですし、何かをしなければいけない訳でもありません。「自分自身を労(いた)わること」を自分で優しく受け容れてあげることが重要です。そして、のんびりとリラックスして、自然に気力が回復してくるのを待てば良いのです。

連携ポイント

じっくりと自宅療養するためには、働いている職場にどのような休職制度があるか、また休職中の身分保障や給与などについて確認しておくと安心です。家族やまわりの人のサポートを得て、職場の人事・労務担当部署等に確認しておきましょう。
休職間もない休職者は、耳からの情報では、内容を理解することが難しい場合があります。

確認事項記載一覧：22、23、24ページ

職場の対応ポイント

職場側は、休職時に必要な手続きや書類等、書面などで案内できるようにすると休職者は安心できるでしょう。
また、休職者の負担にならないよう１ヶ月に１回程度、診断書を提出してもらうタイミングで面談するなど状況確認をすると良いでしょう。その際は窓口を一本化しておくと連絡系統が明確で、休職者の混乱も少なく済みます。

2 リハビリ期に必要なこと

職場復帰を見据えつつ、焦らずに気力・体力を整える

休養や薬物療法などこれまでの治療の効果が徐々に現れてきて、こころの病気の症状がより改善してくる時期です。ここで職場復帰を急ぐと、こころの病気が再発して結果的に職場復帰が遅くなってしまいます。この時期は職場復帰のためのウォーミングアップの時期と考えると良いでしょう。

生活・睡眠覚醒リズムの回復

職場復帰に合わせた生活リズムを徐々に作るようにしましょう。決まった時刻に起きて身支度を整え、散歩に行くなど、少しずつ生活リズムを元に戻していきます。

この時期最も重要なのが、睡眠覚醒リズムを整えることです。こころの病気が回復しても、不眠がいつまでも残ってしまう場合が少なくありません。出勤時刻に合わせて決まった時刻に起床し、短時間でも屋外に出て日光を浴びると、リズムが整いやすくなります。そして、夜は決まった時刻に寝て規則的な生活リズムを作りましょう。より回復を実感できるようになるはずです。

そこで役立つのが「セルフマネジメントシート」です。うつ気分、睡眠の状態、身体症状、起床・就寝時刻、食事回数、服薬回数などを毎日記入します。自分で生活リズムを確認することができます。

セルフマネジメントシート：28～31ページ

体力・集中力の回復

治療専念期に低下した体の機能を回復させ、職場復帰できるだけの体力をつけることが重要です。例えばラジオ体操や散歩、近所への買い物など、無理のないところからはじめましょう。
また集中力や注意力などを回復させる時期でもあります。興味のもてる新聞や雑誌などを読むのも良いでしょう。回復のきざしが見られたら、午前中に図書館で読書してみることをおすすめします。集中して読書ができ、週5日間続けられるようになれば、だいぶ回復してきていることになります。

連携ポイント

リハビリ期に入ったら、職場との連絡を始めましょう。現在の自身の体調、復職に向けた準備の様子、主治医の意見、職場復帰時の手続き・待遇・配慮の確認等をしていきます。
医療リワーク施設を利用している場合は、主治医や担当スタッフと相談しながら、職場との連携をして下さい。また主治医とリワークプログラムを実施している施設が別の場合も、医療リワーク施設から主治医に情報提供し、復職に向けた情報として役立ててもらいましょう。

職場の対応ポイント

リハビリ期に入ると少しずつ情報交換をする時期となります。復職に向け、どのような手順や書類が必要になるか余裕を持って休職者に伝えて下さい。
基本的にはご本人と直接のやり取りになりますが、医療リワーク施設をご利用の休職者の場合、リワーク施設と職場との情報交換も可能です。休職前のご本人の様子も伺いながら、リワークプログラム中のご本人の客観的な情報提供や復職に向けたすり合わせ等のサポートをしています。

確認事項記載一覧：22、23、24ページ

より確実な復職と再発予防に向けた
こころのリハビリの必要性

職場復帰すると、多くの場合こころの病気を発症したときと同じ環境に身をおくことになります。そこで、ストレスと上手に付き合っていくことが必要になります。
そのため「自己分析」をしてみることも大切です。
休職までの経緯をていねいに振り返り、文章にしてみましょう。

こころの病気になった自分の課題に気づき、自分の中で整理することができれば、対処法を考えることができます。
主治医に相談して、物事を柔軟に対処できる発想転換法のトレーニングを受けたり、ストレスを発散できる自分なりの方法をいくつか見つけたりしておきましょう。

「こころのリハビリ」に「リワークプログラム」の活用

「リワークプログラム」とは職場復帰(return to work)のためのプログラムです。ここでは「こころのリハビリ」を集団活動の中で体感しながら身に付けていくことができます。リワークプログラムには、医療機関が行う「医療リワーク」や地域障害者職業センターが行う「職場復帰支援(リワーク支援)事業」等があります。

治療を目的としたこころのリハビリ「医療リワーク」

「医療リワーク」では、医療スタッフが多職種連携のもと復職・再休職予防を目的とした医学的リハビリテーションを行っています。

こころの病気は繰り返せば繰り返す程、治りにくくなるという研究結果もあります。再休職を防ぎ元気に働きつづけるためにも、こころの病気を繰り返す前に、休養や服薬などの治療に加え、リハビリ期に心理療法を中心とした「医療リワーク」のご利用もぜひご検討ください。

医療リワークでの進め方

目　的	具体的にやることは
❶生活リズムを整え、集団生活になれる	毎朝同じ時刻に決まった場所に通います 集団生活に入ります
❷身体面の改善	軽スポーツや自律訓練、リラクセーションなどを行います
❸集中力や作業能力の向上と確認	オフィストレーニングなど机上の作業を実施します
❹病気の理解	自分自身の症状も含め、病気を理解する心理教育を受けます
❺発症要因の自己分析と自己理解	認知行動療法、集団精神療法、ソーシャルスキルトレーニング、サイコドラマなど心理療法を用いながら「今ここで」を体験することから始めます
❻再発予防に向けて意識や行動を変える	自己分析・自己理解をもとにグループにおける共同作業や役割分担を通じた活動を通して実現します

こうしたプログラムを通して

▶ストレスとの付き合い方を身につけ

▶これまで自分自身を縛ってきた考え方のクセから解放され

▶「自分らしい生き方」を見つけられるようにしましょう

全国の「医療リワーク」を行っている医療機関が集まって「日本うつ病リワーク協会」という組織を作っています。

ホームページ　http://www.utsu-rework.org/

一人で復職に向けた準備をすることに不安がある場合は、主治医に相談して、リワーク実施施設を紹介してもらうことも検討するとよいでしょう。

参考 復職後の就労継続状況の比較

出典：厚生労働省障害者対策総合研究事業平成24年度総括分担研究報告書
「リワークプログラム利用者と非利用者の就労予後に関する比較効果研究」より

グラフは、年齢や性別や就労環境、病名や休職歴などさまざまな条件を合わせた100名の患者さんの復職後の就労状況を示しています。
1年後の就労継続割合は、リワークプログラム利用者は約85%であるのに対し、非利用者は約60%でした。(H24年度の調査)

3 職場復帰準備期に必要なこと

職場復帰は目前。
職場と相談しながら慣らし運転を開始。

症状が安定し、生活リズムも徐々にもどってきて、職場復帰に自信が出てくる時期です。主治医から職場復帰にGOサインが出たら、いよいよ職場復帰に向けての準備を開始しましょう。主治医や産業医、職場の上司や人事・労務担当部署との相談を開始します。

職場復帰のプロセスは、主治医からの「職場復帰可能」という診断書が出て始まります。主治医が正しい判断を下すため、自分の業務内容や会社の制度などを詳しく伝えましょう。職場に産業医などのスタッフがいる場合には、これまで行ってきた治療や現在の病状、今後の治療計画などをきちんと伝えましょう。職場の産業保健スタッフ(産業医や保健師、カウンセラー、労務担当者など)は、あなたが実際にその職場で働けるかを判断し、環境を整えてくれます。また、リワーク施設側よりリワークプログラムに参加していた状態について会社側へ情報提供を行う場合がありますので、職場復帰時に利用できるように作成をしてもらいましょう。

職場復帰の流れ

職場復帰は、厚生労働省が事業者向けに作成した『改訂 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き』に準じて行われます。ステップの流れを理解しておくとよいでしょう（下図）。

出典：「改訂 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」（厚生労働省）
（https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu/H25_Return.pdf）
を加工して作成

職場復帰準備期の連携ポイント

職場復帰の条件について休職者と会社が確認をしていく時期です。職場で復職に向けたステップや復職後の勤務日数や勤務時間、部署や業務内容等予め決まっている場合は、それらを情報として休職者本人や主治医にお伝えいただけると復職に向けた準備や判断として有用です。
一方、「復職可」の判断が出てから処遇を考えていく場合、主治医や本人から情報を得ながら客観的に精査して準備を進める必要があります。

医療リワーク施設を利用している場合は、職場からいただいた情報をもとにリハビリのプログラムを組み立て、治療経過や本人の特性、復職後の働き方のポイントを客観的な情報として提供することが可能です。方法としては、書面や主治医、リワークスタッフとの面談、ケース会議等があります。これら情報共有を通して休職者と職場双方に無理ない復職を目指します。

4 職場復帰後に必要なこと

こころの病気は再発しやすい！

職場復帰して1~3ヶ月程度は、まだまだ不安定な状態です。今までの遅れを取り戻そう、早く信頼を回復しようと頑張りすぎないようにしましょう。復職後は、からだと頭を徐々にこころの病気の発症前の生活リズムに慣らしていくことが大切です。また薬を服用している場合には、服薬継続期間など主治医の指示にしたがいましょう。

職場の対応ポイント

復職直後は、いろいろと気を遣いすぎてしまう時期です。過干渉でもいけませんし、腫れ物に触るような対応もよくありません。普段通りの態度と適度な声掛けが一番うれしいものです。
また仕事内容が明確化されていたり、仕事の指示系統が一本化されていたりするなど、迷いなく仕事ができる環境は安心することが出来ます。

薬物療法の継続について

こころの病気の再発を予防するために、薬物療法を継続する場合があります。症状が改善したからといって自己判断で服薬を中止などせずに、必ず主治医の指示に従う事が重要です。

実際、こころの病気が改善した後も薬を一定期間飲み続けると、飲まない場合より再発が少ないことが知られています。また薬は、急に中断するとめまいや吐き気、不眠などの症状が出ることがあります。自己判断で中断せずに、主治医とよく相談しましょう。

職場でも、復職後も服薬継続の必要性があることを理解していただくようお願いします。

こころの病気の再発を予防するには

再発予防に役立つのが先に紹介した28～31ページの「セルフマネジメントシート」です。
うつ気分、睡眠の状態、身体症状、起床・就寝時刻、食事回数、服薬回数などを毎日記入します。自分で気分の状態がわかり、不調な時は無理をしないなど適切な対処ができるようになります。
しかし自分だけで対処ができない場合に一人で悩みを抱えることは良くありません。
周りのサポートを受けられるようになることは、こころの健康上とても重要な事です。
家族、友人、職場の上司・同僚、健康保健スタッフ、医療機関等、相談できる場所との連絡やお世話になった方との交流を継続しておきましょう。

医療リワークを利用している場合は、復職後も土曜日等にフォローアッププログラムを行っている施設があります。上手に活用してもらうことで、再発を予防する有用な手段とすることができます。また復職後も引き続き、診察や面談をしながらフォローアップ・職場と連携することも可能です。

5 さいごに

復職はゴールではなく、あくまでも通過点です。

休職期間を「自分自身と向き合う良い時間」と捉え、この経験を糧にこれまでの苦しみから解放された「自分らしい生き方」へのスタートにしていきましょう。

ご自身の確認事項

氏名　　生年月日

■在社年月　　年　　ヶ月

■現在の業務・組織の経験年数　　年　　ヶ月

■これまでの精神疾患休業歴　　回

■具体的にいつからいつまで休業していたか

【ご本人のこれまでの業務及び役職に関して】

☐ 事務職　☐ 技術職　☐ 営業職　☐ 研究／専門職

☐ その他

☐ 経営層　☐ 管理職（課長相当以上）　☐ 一般社員　☐ その他

■具体的な仕事の内容、勤務の特徴（例えば 出張の有無、化学物質の使用など）

■勤務形態

☐ 常日勤

☐ 交替勤務　具体的に

☐ その他

■通勤方法と通勤時間

職場での確認事項

人事担当者などに記載してもらいましょう。

【休業に関して】

■ 残休暇日数（有休分）　　日（　　年　　月　　日 時点）

■ 病気欠勤可能日数（無給分）　　日

■ 休職可能期間　　年　　月　　日 まで

■ 私傷病手当及び
その他給与以外の
支払いが行われる期間

私傷病手当	年	月	日 まで
その他	年	月	日 まで

【職場に復帰するにあたり】

■ 復職手続きは復帰希望日の おおよそ　　日前

■ 復帰希望の
連絡先は

■ 復帰可能日は

☐ いつでも可能　☐ 会社規定で毎月　　日　と決まっている

■ 復帰先は

☐ 原則同じ職場　☐ 必要に応じて他職場　☐ 現時点不明

☐ その他

【復職に当り通常就業前に職場を利用したリハビリ的な活動】

☐ ない　☐ ある

内容・条件など

【復帰後に可能な配慮事項】

☐ 短縮時間勤務　☐ 交替勤務の制限　☐ 残業の制限　☐ 業務内容の変更

☐ 勤務場所の変更

☐ その他

職場での確認事項

■復帰にあたり、ご本人にどのような状態であってもらいたいか

例：無断欠勤しない等

連携のための確認事項

【勤務先に関して】

■業種 ■事業所人員数 人

【産業保健スタッフに関して】

■産業医 □ いない □ いる（□ 常勤 □ 非常勤）

お名前

■産業医の専門 □ 精神科 □ 精神科以外

■保健師・看護師 □ いない □ いる（□ 常勤 □ 非常勤）

お名前

■上記以外の関係スタッフ（心理士・カウンセラーなど）

□ いない □ いる 名称

役割

【休職期間中の職場との連絡】

□ ない □ ある

■「ある」場合は □ 上司 □ 産業医 □ 保健師・看護師 □ 人事

□ その他

■頻度は □ 1回/週 □ 1回/2週 □ 1回/月

□ その他

■方法 電話・面談など

■連絡を取る方のお名前

リワークの際に評価される項目

評価項目	小項目
基本項目	出社率
	眠気・疲労
	生活リズム
	体力
対人交流	他のメンバーやスタッフとの会話
	協調性
	適切な自己主張
	不快な行為
	役割行動
	対処行動
心理的側面	気持ちの安定
	積極性・意欲
	他のメンバーやスタッフからの注意や指摘への反応
疾病理解、治療経過、復職準備性など	病気の理解
	病状のコントロール
	服薬状況
	自己理解、課題の明確化
	業務への準備
	ルールの順守

職場復帰にあたり必要な内容ですから、どれができているかいないか、職場復帰にあたり確認しましょう。
確認のためにも、次ページの状況確認項目を各時期にチェックしましょう。
また、普段からセルフマネジメントシート(生活記録)を取るように心がけましょう。

現在の状況確認

項目内容

1. 朝決まった時刻に起きる
2. 日中眠くならない
3. 夜、(薬を使わなくても)十分に寝ることができる
4. 勤務に合せた生活を維持している
5. 疲れても翌日は疲れがとれる
6. 週末には休養が取れる
7. 日中、ウォーキングなどで体を動かす
8. 日中、1時間程度、新聞や雑誌を読む
9. 仕事関連の本など集中して読むあるいはパソコンで情報収集、その内容を要約する
10. 2時間程度 あるいは、半日程度作業に集中できる
11. 本来の勤務時間に相当する時間、作業に集中できる
12. 職場復帰への意欲がある
13. 他の人と適切な交流を持ち、自己主張している
14. 気分は安定している
15. 自分の疲労の程度を理解している
16. 疲労を蓄積させない方法を理解している
17. 自分にとってストレスとなりやすいものを理解している
18. ストレス状態(自分の反応)について理解している
19. ストレス状態を悪化させない方法を理解している
20. 必要に応じて、体調や仕事のことを相談することができる

記 録：◯ほぼ毎日　△ときどき　×全くできない

休業開始時	リワーク開始	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	5ヶ月後	6ヶ月後	7ヶ月後	8ヶ月後	9ヶ月後	10ヶ月後	11ヶ月後	12ヶ月後

セルフマネジメントシート

生活記録 ❶ 該当する項目に✔印をしてください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
うつ気分	朝から気分が沈んでいた							
	前向きな気持ちになれない							
	寂しくて誰かにそばにいてほしい							
不安焦燥感	漫然とした不安があり、落ち着かない							
	気分がイライラすることが多い							
	これから先の自信が持てない							
おっくう感	日中の活動を始めるのがおっくう							
	人に会うのがおっくう							
	楽しいはずのことが面白くない							
睡眠障害	寝つきが悪い							
	途中で目が覚めたり朝早く目覚める							
	朝の気分が重くてスッキリしない							
身体症状	全身がなんとなくだるい							
	食欲がない、あるいは食べ過ぎる							
	動悸がしたり息苦しいことがある							
日常生活	外出できない							
	家族以外との会話がない							

生活記録 ❷ 時刻および回数を記入してください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
日常生活	起床時刻	：	：	：	：	：	：	：
	就寝時刻	：	：	：	：	：	：	：
	食事回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	服薬回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	便通回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

生活記録 ❶ 該当する項目に✔印をしてください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
うつ気分	朝から気分が沈んでいた							
	前向きな気持ちになれない							
	寂しくて誰かにそばにいてほしい							
不安焦燥感	漫然とした不安があり、落ち着かない							
	気分がイライラすることが多い							
	これから先の自信が持てない							
おっくう感	日中の活動を始めるのがおっくう							
	人に会うのがおっくう							
	楽しいはずのことが面白くない							
睡眠障害	寝つきが悪い							
	途中で目が覚めたり朝早く目覚める							
	朝の気分が重くてスッキリしない							
身体症状	全身がなんとなくだるい							
	食欲がない、あるいは食べ過ぎる							
	動悸がしたり息苦しいことがある							
日常生活	外出できない							
	家族以外との会話がない							

生活記録 ❷ 時刻および回数を記入してください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
日常生活	起床時刻	：	：	：	：	：	：	：
	就寝時刻	：	：	：	：	：	：	：
	食事回数	◻	◻	◻	◻	◻	◻	◻
	服薬回数	◻	◻	◻	◻	◻	◻	◻
	便通回数	◻	◻	◻	◻	◻	◻	◻

生活記録 ❶ 該当する項目に✔印をしてください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
うつ気分	朝から気分が沈んでいた							
	前向きな気持ちになれない							
	寂しくて誰かにそばにいてほしい							
不安焦燥感	漫然とした不安があり、落ち着かない							
	気分がイライラすることが多い							
	これから先の自信が持てない							
おっくう感	日中の活動を始めるのがおっくう							
	人に会うのがおっくう							
	楽しいはずのことが面白くない							
睡眠障害	寝つきが悪い							
	途中で目が覚めたり朝早く目覚める							
	朝の気分が重くてスッキリしない							
身体症状	全身がなんとなくだるい							
	食欲がない、あるいは食べ過ぎる							
	動悸がしたり息苦しいことがある							
日常生活	外出できない							
	家族以外との会話がない							

生活記録 ❷ 時刻および回数を記入してください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
日常生活	起床時刻	：	：	：	：	：	：	：
	就寝時刻	：	：	：	：	：	：	：
	食事回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	服薬回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	便通回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

生活記録 ❶ 該当する項目に✔印をしてください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
うつ気分	朝から気分が沈んでいた							
	前向きな気持ちになれない							
	寂しくて誰かにそばにいてほしい							
不安焦燥感	漫然とした不安があり、落ち着かない							
	気分がイライラすることが多い							
	これから先の自信が持てない							
おっくう感	日中の活動を始めるのがおっくう							
	人に会うのがおっくう							
	楽しいはずのことが面白くない							
睡眠障害	寝つきが悪い							
	途中で目が覚めたり朝早く目覚める							
	朝の気分が重くてスッキリしない							
身体症状	全身がなんとなくだるい							
	食欲がない、あるいは食べ過ぎる							
	動悸がしたり息苦しいことがある							
日常生活	外出できない							
	家族以外との会話がない							

生活記録 ❷ 時刻および回数を記入してください

	月／日	／	／	／	／	／	／	／
日常生活	起床時刻	：	：	：	：	：	：	：
	就寝時刻	：	：	：	：	：	：	：
	食事回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	服薬回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	便通回数	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

連携用シート

メモ ① 会社から 主治医やリワーク施設に確認するように言われたことを記載しておきましょう。

月／日	

メモ ② 主治医やリワーク施設スタッフから会社に確認するように言われたことあるいは療養・トレーニングに当たって言われたことを記載しておきましょう。

月／日	

制　作

一般社団法人　日本うつ病リワーク協会　地域連携委員会

持田製薬株式会社　田辺三菱製薬株式会社　吉富薬品株式会社

LEX-403C-
2019年3月作成
（審）19Ⅲ005