

リワーク（復職）のプロセス 11 について

ステップ1 資料

（ステップ1 「復職希望表明」があったときに配布してください）

リワーク（復職）に、取り組もうという意欲を示されているのは、とてもよかったと思います。リワークの目標は、復職していただいて、業務制限や健康管理がなく、職場で期待されている業務を、病気の再発なく継続できるようになることです。リワークのプロセスがなるべくスムーズに進むように、主治医・治療スタッフとして支援していきたいと思えます。

リワークのプロセスは、だいたい、以下のような 11 のステップで進んでいきます。リワークでは、スモールステップを、コツコツ積み重ねていくことが大切です。「自分の状態を振り返る」→「自分の特徴に気づく」→「改善するための工夫を試してみる」というプロセスを身につけてください。

主治医・治療スタッフに関わるステップは、1～7 と 11 です。ステップ 2～5 では、気をつけていただきたいことを書いたチェックシート、家族や職場へのアドバイスをお渡しします。活用してください。

ステップ 3、6～11 は、主に産業医、産業保健スタッフなどが担当します。産業医や産業保健スタッフが活動していない場合は、人事、労務厚生といった部署の方が担当されると思います。

ステップ

1. 希望の確認

リワークのプロセスは、本人に復職の希望があることが前提ですから、ステップ1で、希望を確認させていただきます。「復職したい」という気持ちはあっても、あまり体調がよくなないと、「復職しようという意欲」が、かえってあせりになって、体調が悪化してしまうことがあります。こういう場合は、もう少し仕事のことは忘れて静養に専念するようアドバイスいたします。

2. 指導開始

日常の状態を詳しく確認できるように、「活動記録表」をお渡ししますから、つけてきてください。ご自分の体調の管理に役立つと思います。

3. 復職基本情報の確認

復職のための努力を始めても大丈夫そうであれば、ステップ3で、これまで仕事をし

てきた状況や、復職するときの職場状況について、みなさんと会社の両方から、シートを用いて情報をいただきます。これまでの職場での状況、復職時の職場環境、対人関係、プライベートでのストレスについて、基本情報を収集させていただくことは、「リワーク・再発しない復職」の支援には欠かせません。

4. 基礎となる体調の調整

睡眠覚醒のリズムや最小限の活動性の確保は、復職を目指す努力の基礎となります。ステップ4では、こういう「基礎となる体調」の調整をしていただきます。基礎となる体調が整うと、気持ちがさらに前向きになると思います。

5. リワーク活動

ステップ5では、いよいよ、復職を目指して活動性を上げていきます。このステップで大切なことは、自分の体調を把握し、活動と「折り合い」をつけられるように、「自己コントロール」を習得していただくことです。簡単に言えば、「体調に気をつけながら、がんばる」という感じです。医療機関や障害者職業センターのリワークプログラムを利用できる方は、是非、参加してください。ほかの参加者の話を聞き、復職にむけて一緒に努力することは、きっと有意義であると思います。リワーク活動を始める時期になりましたら、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とよいでしょう。

6. 復職申請の検討

皆さんの努力が実って、リワーク活動が順調に進めば、ステップ6で、会社に挨拶に行ってください。これは、復職を申請するのが適切かを最終的に検討するためです。この時期に、「復職してまた再発しないか」「周りの人にどんな目でみられるか」などと、不安を感じることはよくあります。また、会社や職場の方でも、「どのように処遇したらよいのか」と不安を感じているものです。あらかじめ会社の方から、現在の職場の状況や復職の手順を教えてもらい、みなさんのリワーク活動の状況、回復状況を伝えて、お互いの不安を軽くしておく、復職時の人間関係が円滑になるでしょう。

7. 復職の申請

会社との調整が終われば、復職申請になりますので、ステップ7で、主治医・治療スタッフが情報提供書を作成します。会社の方が回復状況を具体的に理解できるように、「職場復帰準備性評価シート」も記入しますから、一緒に提出してください。「活動記録表」で具体的な日常の活動状況を知らせるのも、会社の判断の助けになります。

8. 職場調整

復職時は、「元の職場に戻る」ことが多いと思います。「元の職場で本人にストレスが高かった」「休職する過程で、元の職場のスタッフに高い負担が発生しており、元の職場での受け入れが難しい」「休職中に、元の職場がなくなってしまった」といった場合は、ステップ8として、復職を目指す職場をどこにするかという調整が行われます。ただし、就業規則や労働契約の成り立ちとして、（可能な配慮を行った上で）どこの職場でどのような仕事を指示するかは会社が決定することであり、みなさんが選択することはできません。

9. 試し出社また軽減勤務

会社によっては、ステップ9として、復職前の通勤練習、軽い作業でのからだ慣らしを目的として、本人の同意や要望に基づいて、「試し出社」を施行するところがあります。「試し出社」が行われている間は、産業保健スタッフ、職場の上司が、体調をフォローしてくれます。もし、主治医の診察で、体調の変化が見られた場合は、産業保健スタッフや職場の上司に報告するよう、アドバイスいたします。同様の支援を、復職発令後の軽減勤務として行なう企業もあります。

10. 復職判定

ステップ10で復職判定が行われます。判定は、主治医の診断書、（制度がある場合は）試し出社の状況などを元に、会社の産業医（ときには主治医）が意見を述べ、人事担当の部署が発令します。

11. 復職後のフォロー

会社の産業医、産業保健スタッフ、主治医・治療スタッフが協力して、復職後のフォローを行います。業務制限や健康管理が続いている間は、主治医・治療スタッフが会社から情報をいただくことがあります。リワークの最終的な目的は、「業務制限や健康管理がなく、復職した人が、職場で期待されている仕事を再発しないで継続できるようになること」です。体調がよく、症状の再発のおそれがないければ、業務制限や健康管理が解除されていきます。

注意

病気の症状の影響で、復職のプロセスが円滑に進まない場合があります。この場合は、病気の症状への治療を、復職のプロセスに優先して、行わなければならないことがあります。