

(ステップ1 「復職の希望」で配布してください)

リワーク（復職）のプロセス11について

リワーク（復職）に、取り組もうという意欲を示されて、とてもよかったと思います。リワークの目標は、復職して、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することです。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渡します。活用してください。

ステップ3、6～11は、産業医、産業保健スタッフなどが関わります。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・労務厚生や社労士の方が関わると思います。



◆◆◆ ステップ ◆◆◆

1. 希望・同意の確認

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、復職を目指して努力を開始することについて希望や同意を確認します。「復職したい」という気持ちはあっても体調がよくないと、「復職しようという意欲」があせりになって、体調が悪化してしまうことがあります。こういう場合は、仕事のことは忘れてもう少し静養に専念するようアドバイスいたします。

2. 状態の確認

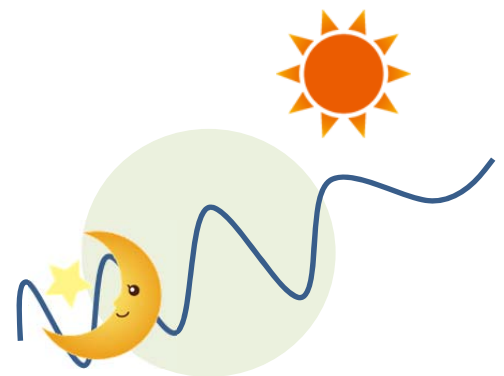
日常の状態を詳しく確認できるように、「活動記録表」を渡しますので、つけてきてください。自分の体調の管理に役立つと思います。

3. 業務・処遇の確認

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、基本情報を収集することは、「リワーク・再発しない復職」の支援には欠かせません。

4. 基礎リズムの改善

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「基礎リズム」の調整をします。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、いよいよ本格的なリワーク活動として、図書館での読み物、活動性の改善、リワークプログラム（プログラムが利用できる場合）などのリハビリテーション活動を行ないます。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」を習得することです。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。リワーク活動を始める時期になったら、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. 復職申請前の準備

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、復職のプロセスを円滑にするためです。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、あなたからは、リワーク活動や回復状況を伝え、もし上司から資料をもらえるようであれば、資料をまとめたものを見せたりしてお互いの不安を軽くしておく、復職時のプロセスが円滑になります。

7. 復職の申請

復職申請前の準備が終われば、正式な復職申請を行います。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、会社の方が回復状況を具体的に理解できるように、「リワークチェックリスト」も記入しますので、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（必要な場合）

復職時は、通常「元の部署に戻る」ことが原則です。「元の部署で本人にストレスが高かった」「休職する過程で、元の部署の他のスタッフに高い負担が発生していて、受け入れが難しい」「休職中に、元の部署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、復職を目指す部署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）どこの部署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、社員が選択することはできません。

9. 試し出社（制度がある場合）

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、職場の上司などが、体調をフォローします。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、アドバイスします。

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. 復職発令後のフォロー

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、復職発令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、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。

