

の観察 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」をいれることも大切です。

◆ 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
の観察 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
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない

8. 就寝前 1～2 時間は、パソコン、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
の観察 ③ あまりできていない ④ できていない



9. 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。

◆ 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
の観察 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

10. 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
の観察 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、治療スタッフ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 ●

- ◇ リワーク（復職）のための体調改善が進んできています。現在、復職申請について検討しており、職場に接触をしていただいています。
- ◇ 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。

本人署名 _____

医療機関名 _____

担当医・担当者署名 _____

連絡先 _____