



また、復職に向けて休職者が取り組むべき目標を明確化し、関係者の認識をすり合わせる際には「職場復帰に向けての目標チェックリスト」(図 24) を活用します。リストをもとに、復職に向けた目標を具体的な行動レベルに落とし込むとともに、達成度の進捗をチェックすることで、復職に向けてより重点的に取り組む必要がある項目を休職者自身が再認識し、プログラムでの意識的な取組みにつなげることをねらいとしています。



そのほかのツールとして、産業医面談や人事面談、主治医の診断書の取得など、復職にあたって必要となる手続きを時系列で視覚的に整理するための「行程整理シート」があります。行程整理シートは、休職者がスケジュールを自己管理しながら、復職に向けた準備を適切なタイミングで計画的に進めるための助けとなります。

これらの支援ツールや活用時の留意点、実際の活用事例については、支援マニュアル No. 19「職場復帰支援における事業主との調整」に取りまとめています。

### 【実施のポイント】

休職・復職制度や職場復帰可否の判断基準はケースごとに異なり、個別性が高いため、具体的に確認することが必要です。事業主が考える職場復帰の判断基準をふまえた適切な目標設定ができるよう、早い段階で休職者、事業主、支援者が共通認識を持つことが重要です。

また、ここで紹介した「情報共有シート」をはじめとする復職調整のための支援ツールは、休職者自身が記入することを基本としています。シートの活用を通じて自ら情報の整理や確認を行うことで、職場復帰に向けた取組みや事業主とのコミュニケーションを主体的に進める意識を喚起することも目的の一つです。

なお、復職に対する休職者・事業主の意向など、支援期間中に変化する可能性がある情報もあるため、シートは一度記入したら終わりではなく、必要に応じて見直し更新していくことが必要です。

職場復帰に向けての目標チェックリスト

評価者氏名：  
 [ 本人 ・ 主治医 ・ 事業主 ・ その他 (      ) ]  
 記入日：      年    月    日

◇ 各項目について現時点での達成度を(%)で記入してください。  
 ◇ 達成度が低く改善が必要な項目は口にチェックを入れてください。

チェック項目		達成度	備考
生活リズム	勤務時間に合わせた規則正しい生活が持続できている	%	
	毎日を勤めることができる	%	
体力	毎日外出ができています	%	
	疲労が翌日までに十分回復する	%	
	通勤時間+勤務時間に合わせて行動ができる	%	
意欲	十分な就労意欲がある	%	
	復職に向けた情報収集や段取りができる	%	
睡眠	適切な睡眠リズムが整っている	%	
	昼間に眠気がない	%	
食生活	3食規則正しく食事をすることができる	%	
	栄養バランスを意識して食事を選ぶことができる	%	
体調管理	自分の疲労度・危険信号がわかる	%	
	休職原因について自分なりに整理ができています	%	
	自分の体調・症状への対応ができる	%	
服薬	勤務時間に合わせて服薬調整ができる(主治医に相談できる)	%	
	服薬している薬の作用・副作用がわかる	%	
ストレス対処	自分のストレスサイン・ストレスサインを理解している	%	
	自分のストレスサインに気づくことができる	%	
	ストレス対処法を身につけている	%	
通勤	主治医以外に相談できる相手がいる	%	
	公共交通機関を利用して移動ができる	%	
業務遂行	通勤時間中に一人で安全に通勤ができる	%	
	勤務時間に相当する時間は集中して作業に取り組める	%	
	業務遂行に必要な注意力・集中力が回復している	%	
	パソコンでの文書作成・入力作業ができる	%	
その他	仕事関連の専門的な課題をクリアできる	%	
	仕事関連の書類・本を集中して読み、その内容をきちんと要約できる	%	
		%	

参考：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・中央労働災害防止協会  
 つつ・気分障害協会編、「つつ」からの社会復帰ガイド、岩波書店、2004

図 24 職場復帰に向けての目標チェックリスト