



◆◆ 休職の経緯と対処方法の整理シート ◆◆

年 月 日

(氏名:)

1: 休職の経緯 (体調悪化のきっかけとなるエピソード~休職まで)

いつ	エピソード	気分	その時の考え

2：休職に至った要因（分析）

3：考えられる対処法や今後の再休職を予防するための対処方法（箇条書きでOKです。）

※具体的な行動に落とし込めるように書きましょう。

生活習慣	
ストレス対処	
コミュニケーション	
仕事の取組み方・働き方	

