**◇◆　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**