

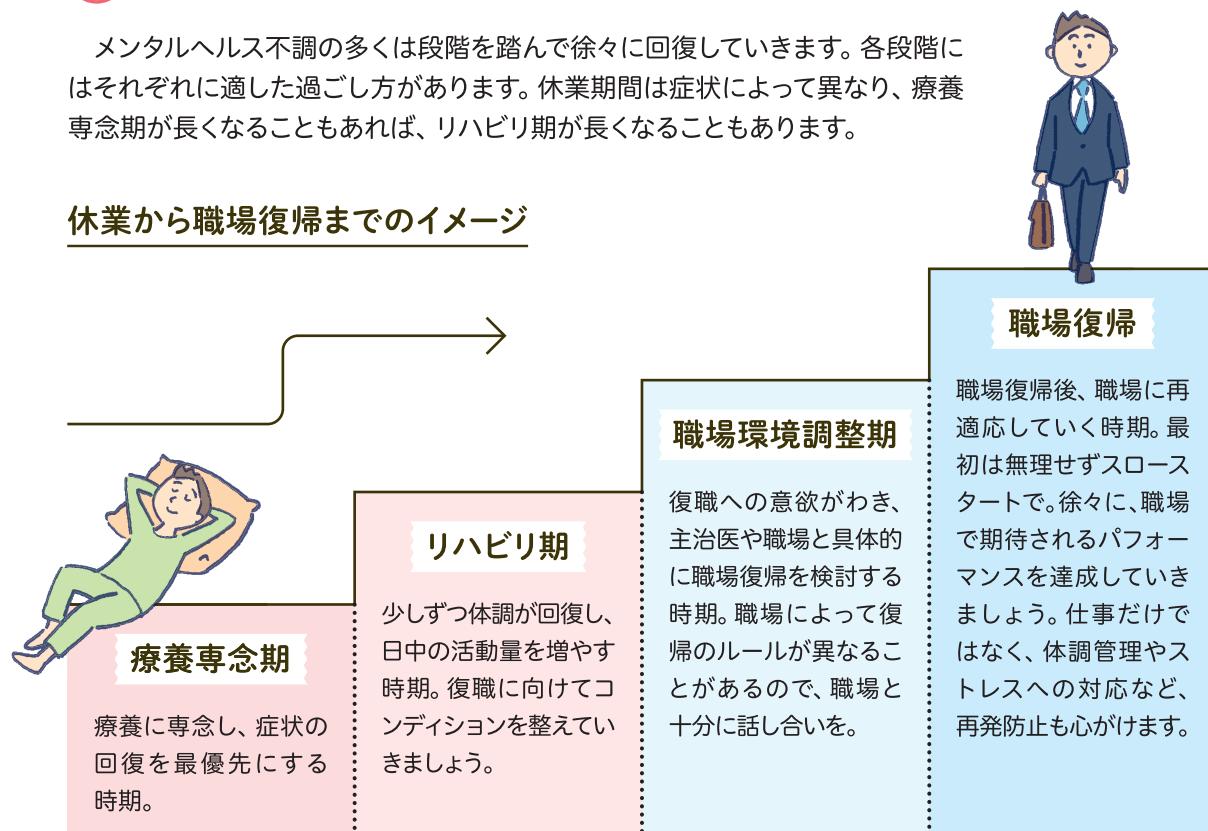
# 休業に入る前に

休業を前に焦りや不安など、さまざまな気持ちが渦巻いているかもしれません。しかし、休業は復職後も安定して働くために必要な準備期間です。正しい過ごし方を知り、焦らず着実に復職準備を進めていきましょう。職場に労働者の安全と健康を守る義務（安全配慮義務）があるように、労働者にも自分の健康を守るよう努める義務（自己保健義務）があります。復職を成功させるためには、主体的・能動的に復職準備に取り組んでいくことが大切です。

## ▶ 休業から復職まで

メンタルヘルス不調の多くは段階を踏んで徐々に回復していきます。各段階にはそれぞれに適した過ごし方があります。休業期間は症状によって異なり、療養専念期が長くなることもあれば、リハビリ期が長くなることもあります。

### 休業から職場復帰までのイメージ



## ▶ 休業に入る前に職場に確認しておくこと

休業に入る前に、職場の休業制度や復職に向けた支援などを確認しておきましょう。休業の直前・直後は心身ともに疲れ切っていて一つ一つ確認すること自体が負担になる場合も。そのような時は、職場の担当者に書面で情報を提供してもらうとよいでしょう。休業時確認シートを必要に応じてご活用ください。得た情報はご家族や主治医とも共有し、状況の理解や治療にお役立てください。

## 休業時確認シート

### 取得可能期間

残業休暇日数（有給分）▶ 日間

病気休暇 ▶ 年 月 日まで (最大 日間)

病気休職 ▶ 年 月 日～ 年 月 日まで (最大 年間)

### 休業中の職場の連絡窓口

部署 ▶ 連絡方法 ▶ 電話・メール・面談・郵送・その他( )

名前 ▶ 連絡の頻度 ▶

電話番号 ▶ 連絡する内容

mail ▶

### 休業中の給与・傷病手当金

職場の制度	取得可能期間	給与・傷病手当金	留意点
病気休暇	年 月 日まで	給与の %支給	
病気休職	年 月 日まで	給与の %支給	
	年 月 日まで	給与支給なし 傷病手当金支給あり	
	年 月 日まで	給与支給なし 傷病手当金支給なし	

### 職場の復職要件・復職可能判定基準など

(記入してもらう、あるいは資料をもらいましょう)

# 休業に入ったら

回復までの道筋と各段階での過ごし方を知って、復職までの大まかな見通しをつかみましょう。休業期間は短ければ短いほどよいというわけではなく、たとえ長くなつたとしても、きちんと準備できている状態で復職することが重要です。焦らず、各段階で必要な準備をしっかりと行ってから、次の段階へと進めていきましょう。

## 各段階の過ごし方

### 療養専念期 症状が和らぐまでは

何もやる気が起きずに、気持ちの落ち込みも激しい時期です。心身ともにリラックスして生活を送ることを最優先にしましょう。

#### 過ごし方のポイント

- 休むことに専念する
- 治療に専念する



詳しくは  
P12-13

### リハビリ期（前期） 少しずつ回復してきたら

だんだん症状が改善し、気力が戻ってきます。ただし、心身の状態は好不調を繰り返します。生活リズムを整え、日中の活動量を増やしていきましょう。

#### 過ごし方のポイント

- 生活リズムを整える
- 日中に楽しんでできる活動をする
- 焦らず、無理せず過ごす



詳しくは  
P14-17

### リハビリ期（後期） 復職を意識して

日常生活を問題なく送れるようになります。ただし、この段階で焦って復職を急ぐと失敗します。仕事ができる状態に戻してから復職できるように準備していきましょう。この時期に再発防止策を講じることも、復職を成功させるためには欠かせません。



詳しくは  
P18-23

### 職場環境調整期 復職に向けて

心身の状態が整い、復職への意欲が高まってきます。復職に向けて具体的に動き出しましょう。主治医や職場と十分に話し合い、無理のない職場復帰を目指します。

#### 過ごし方のポイント

- 復帰のタイミングを主治医と十分に相談する
- 復職のための手続きや進め方を職場に確認する
- 職場に職場復帰支援プランを作成してもらう



詳しくは  
P24-27