

職場復帰時のチェックシート

(復職の準備期・復職トレーニング開始時・復職の可否の判断用)

浜松町メンタルクリニック 2016.10 版

記入日 平成 年 月 日 氏名 _____

復職を考える時に、確認することがいくつかあります。

1. 朝から元気かどうか
2. 一日中元気かどうか
3. これが5日間もつかどうか
4. 6日目に疲れ切っていないか、7日目に完全に元気が回復しているかどうか



復職するときには、自己評価、家族の評価、主治医評価、上司・職場評価、産業医評価、人事評価と多面的な評価を受けるので、社員さんは独りよがりにならず、落ち着いて自分と向き合えるようになってから、復職にとりかかるとお勧めいたします。

特に重要なことは、「自分の振り返り」ができていくかどうかということです。おもいこみや過剰評価、焦りは禁物です。毎日の自己記入式記録用紙への記入は、「振り返り」に一般的なツールです。面談を円滑にするために、コツコツと記載し、時に見直してみてください！必ず、何か見えてくるようです。

そして、以下のチェックシートを行い、また、「振り返り」を作成することで、自分をバランスよくみつめることができるようになっていけば、復職はほぼ成功し、再発は防げます。

☆最近（1～2週間程度）の間で当てはまるものに一つだけ☑を入れてください

I 生活の状況

- 起床時間 : 始業時間に間に合う時間に起床 ほぼできる できない
- 就寝時間 : 0 時前 0 時頃 0 時過ぎる 不規則
- 熟眠感 : よく寝れた 普通 寝不足気味
- 眠気 : 日中はなし 午前にはあり 午後にはあり 1 日中あり
- 生活リズム : 規則正しい やや不規則 不規則
- 集中力の持続 : 業務遂行に必要な程度持続 少し途切れる かなり散漫
- 疲労感 : 日中はなし 午前にはあり 午後にはあり 1 日中あり
- 食事 : 朝は食べている 朝は食べないこともある 朝は食べていない
- アルコール : 飲まない たまに飲む よく飲む

II 他者との交流

- コミュニケーション : 自分から話しかけ、会話することが出来る
特定の人（家族など）に話しかけることができる
相手から話しかけられれば、会話する事ができる
会話はおっくうである 会話は緊張する
- 協調性 : 協調性のある行動をとることが出来る
自発的に協調性をもって行動する自信がない
- 適切な自己主張 : 相手を尊重した表現で自分の主張ができる
自分の気持ちは伝えるが、相手を尊重した表現はできない
断ることはできるが、自分の考えや気持ちを表現できない
断ることさえできない

Ⅲ 復職への意欲・不安

復職への努力：職場復帰をイメージして行っている事（複数可）

- 決まった時間に起きる 図書館に通う 運動をする 日記を付ける 毎日に新聞を読む
友人と話す 家族と話す 外出をする

- 職場への不満 : なし あるかもしれない 多少ある あると思う
家族への不満 : なし あるかもしれない 多少ある あると思う
復職への緊張 : 緊張なし 少し緊張あり 緊張する
復職への不安 : 不安なし 少し不安あり 不安を感じる
現職復帰について : 現職は全うできる 現職は自信がない 配置転換希望

Ⅳ 治療状況と復職時の留意点

- 受診状況 : 指示どおり受診 時々受診間隔があく
服薬状況 : 指示どおり服薬 時々服薬忘れあり
治療継続 : 治療継続の必要性を認識 治療継続に消極的

Ⅴ 症状の動揺性：（複数可）

- 朝はつらい 不安時・緊張時の頓服薬はよく飲む たまに落ち込む たまに下痢をする
たまに便秘をする たまに頭痛がする たまに休みたくなる ちょっと疲れやすい
たまに眠れない たまにイライラする たまに口論する 周りはわかってくれている
たまにおちこむ たまに音をうるさく感じる 人ごみが面倒 独りでいるのが気楽
気分のムラがある 特にない

Ⅶ. 「振り返り」をしてみましょう。病気には原因があります。偶然になったわけではないといわれます。再発・再燃防止のため、現在から以前を振り返り、これを書き留めてください。「思っている自分」と「表現してみた自分」の違いがあるとされ、その「気づき」が、より改善に導くといわれています。以下の項目にそって記入し、提出してください。



- 1.入社時期から体調不良を感じたころの自分
- 2.体調不良となり、休職した直後の自分
- 3.回復気味の頃の自分の状態
- 4.現在の自分の状態
- 5.以前の自分の性格傾向、自分の考え方のクセ
- 6.現在の自分の性格傾向、自分の考え方のクセ
- 7.主治医からのアドバイス
- 8.家族からは、復職しても大丈夫といわれていますか？
- 9.家族との関係は休む前とかわりましたか。
- 10.職場に要望すること

「復職可能」の診断書は必ず発行されます。また、復帰は必ずできます。重要なのは「職場定着です」