**職場復帰時のチェックシート②；振り返り用**

**（復職の準備期・復職ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ開始時・復職の可否の判断用）**

浜松町メンタルクリニック　2017.3版

記入日　平成　 　年　 　　月　　　　日　　　氏名

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」の違いがあると言われ、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、ご提出してください。

*（面談時かメールにてご提出ください）*

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」