

# 職場復帰時のチェックシート①

(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 2017.3 版

記入日 令和 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」ができていよう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」をしてみましよう。

職場復帰のチェックシート②を参照してください。