

復帰準備完了確認シート(復帰準備期→復帰検討期の確認)

所属部署:

氏名:

記入日:

0. 前提 (はい、または、いいえに1つだけ○をつける)

1. 復帰検討の段階へ進む主体的な意志はありますか？	はい	・	いいえ
2. 復帰検討の段階へ進む事について、主治医は同意していますか？	はい	・	いいえ
3. 職場で復帰検討に関する説明を受けることが可能ですか？	はい	・	いいえ
説明希望日	第一希望:	(年 月 日)
	第二希望:	(年 月 日)

以下、チェックシートです。正直に回答する事で、就業を検討できる状態かどうかを確認します。
(職場に提出する書類であることを鑑み、修正等はビジネスの基本に習って適切に行うこと)

I. 基本的な生活状況(あてはまる番号に1つだけ○をつける)

- (1) 起床時刻
- 1: 予定した時刻に起きられない事が、週に2回以上ある
 - 2: 始業時刻に間に合うように起きられない事が、週に1回程度ある
 - 3: 勤務規程に定められた始業時間に間に合うように自分で決めた起床時刻通りに起きることができる
- (2) 生活リズムおよび必要性の理解
- 1: 起床・就寝時刻、食事時刻・回数等の生活リズムが安定しない状態である
 - 2: 生活リズムは規則的とまでは言えないが、自分なりの生活リズムなので特に問題としては捉えていない
 - 3: 安定継続的な就業を実現するうえで生活リズムが重要であることを理解し、規則正しい生活を心がけ、実践できている
- (3) 戸外での活動、体力
- 1: 毎日2時間ぐらいは外出することができる
 - 2: 毎日半日ぐらいは外出することができる
 - 3: 毎日朝から夕方まで外出し、行動することができる、換言すれば毎日問題なく1日8時間の労務提供を行うに足る体力がある

II. 基本的な症状(あてはまる番号に1つだけ○をつける)

- (1) 心身の症状による日常生活への支障
- 1: イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等により日常生活に支障が出ることがある
 - 2: イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等が時に見られるが、日常生活への支障はない
 - 3: イライラ、やる気のなさ、頭痛、疲労感等はなく、就業に支障を来すような症状はない
- (2) 睡眠・眠気
- 1: 日中、頻繁に眠気や疲労感があり、ごくまれにであれ昼寝を要することがある
 - 2: 日中、眠気はあるが、日常生活への影響は少ない
 - 3: 日中、眠気はなく、またあったとしても就業に支障を来すようなことはない自信がある
- (3) 興味・関心
- 1: もともと興味・関心があったことの全部ではないが、一部に興味・関心を持っている
 - 2: もともと興味・関心があったことに、ほぼ興味・関心を持つか、それ以外の事柄に興味・関心を持っている
 - 3: もともと興味・関心があったことに加えて、それ以外の事柄にも興味・関心を持っている
- (4) 社会性、他人(近所の人や知人)との交流
- 1: 話しかけられれば返事をするが、自分から話しかけることはない
 - 2: 自分から話しかけるが、相手は既に知っている人に限られる
 - 3: 初対面の人でも、必要な時は自分から話しかけることができる
- (5) 再発防止への心構え
- 1: 再発防止について自発的に考えることはないが、主治医や家族と話してアドバイスは受け入れる
 - 2: 再発防止について自発的に考え、主治医や家族とよく話してアドバイスも受け入れる。自己判断で薬を中断することもない
 - 3: 再発防止について自分の性格や仕事のやり方を振り返り、具体的な対策を主治医や家族と積極的に話し合っている
- (6) 悲観的な考え
- 1: 死にたい気持ちがあり、自殺について具体的に考えることがある
 - 2: 普段は死にたいと思わないが、頭のすみに自殺についての考えが残っている
 - 3: 死は解決にならないので自殺について考えることはなく、今後そんな考えが浮かんだら速やかに専門家に相談する

III. 仕事に関係すること(あてはまる番号に1つだけ○をつける)

- (1) 職場人間関係への準備、対人交流
- 1: 上司や同僚に話しかけられれば返事はできるが、自ら話しかけることに抵抗がある
 - 2: 上司や同僚に自ら話しかけることはできるが、相手は特定の人に限られる
 - 3: 上司や同僚の「誰に対しても」、対面・非対面のコンタクトに抵抗はなく、仕事の話に齟齬を来すことがないように努める
- (2) 業務への準備
- 1: 仕事に戻るため、体力づくりや通勤練習をしているが、業務遂行に関する準備は具体的にしていない
 - 2: 仕事に戻るため、業務に関する情報収集や、作業能力向上のための具体的な準備をしている
 - 3: 仕事に戻るための業務に関する情報や作業能力の準備が完了し、体力面もふくめ、すぐにも仕事を開始できる

(3) 集中力
1:物事に対して、集中力低下や途切れがあり、最後までやり遂げることができない
2:物事に対して、集中力低下や途切れはあるが、最後まで行うことができる
3:物事に対して、集中力低下や途切れはなく、継続して最後まで行うことができる
(4) 外部からかかってきた電話への対応
1:誰からかかってきたかわからないので、取ることができないと思う
2:なるべく取りたくないが、誰もでなかったらしぶしぶ出ると思う
3:3回程度のコールで自然に取ることができる自信がある
(5) 役割行動
1:自分の役割の認識が難しく、同僚や上司の指摘・助言・指導があっても、何をしたらよいのかわからないかもしれない
2:自分の役割は認識でき、同僚や上司の指摘・助言・指導があれば、必要な行動がとれる
3:自分の役割を自ら適切に認識でき、自発的にそれに応じた行動がとれる
(6) 対処行動
1:問題が発生した時に自分だけで対応できず、上司や同僚に助言・指導を求めることもできず、問題解決できない
2:問題が発生した時、上司や同僚に助言・指導を求めることはできるが、問題を解決することができないことがある
3:問題が発生した時に自己努力をした上で、上司や同僚に助言・指導を求め、問題を解決することができる自信がある
(7)適切な自己主張
1:依頼されたことに対して、自分の考えや気持ちは表現できないが断ることはできる
2:依頼されたことに対して、自発的に自分の考えや気持ちは表現できるが、相手との関係性を考慮できない
3:依頼されたことに対して、相手との関係性を損なうことなく、自発的に自分の考えや気持ちは表現しながら断ることができる
(8)不快な行為に対する対処(社外の人間からの行為を含む)
1:自分に対して不快な行為をされなくても、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなどの行為をしてしまう
2:自分が不快な行為を受けなければ、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなど、相手に不快な事はしない
3:自分が不快な行為を受けても、攻撃的な自己主張、強い非難、長々と話すなど、相手に不快な事はしない自信がある
(9)注意や指摘への反応
1:上司や同僚からの注意や指摘を理解できるが、内省も行動変容もできない
2:上司や同僚からの注意や指摘を理解して内省できるが、行動変容まではできない
3:上司や同僚からの注意や指摘を理解して内省し、行動変容ができる
(10)業務遂行力
1:以前の仕事に戻るとして、職場から求められる水準の6割程度は達成できると思う
2:以前の仕事に戻るとして、職場から求められる水準の8割程度は達成できると思う
3:以前の仕事に戻り、職場から求められる水準を達成できる

IV. 自己管理のこと(あてはまる番号に1つだけ○をつける)

(1) 職場への感情のコントロール
1:「職場や仕事のせい」という思いがあり、思い出すと時々気持ちが不安定になる
2:「職場や仕事のせい」という思いがあったとしても、他人の意見を聞いたりして自分を振返ることができる
3:「職場や仕事のせい」という思いはない
(2) ルールや秩序の遵守、協調性
1:調子が悪い時に、遅刻をしたり、職場ルール、仕事の約束を守れず迷惑をかける事は、病気なら仕方がないと思う
2:今後は、遅刻をしたり、職場ルール、仕事の約束を守れず迷惑をかける事がないように努力する
3:今後は、常に集団の課題を理解して業務を行い、ルールを遵守して自分勝手な行動はしない自信がある
(3) 服薬
1:復帰後は、できるだけ早く服薬は止めたいと思っている
2:主治医や家族に言われて、服用を継続するだろう
3:服薬を継続することの必要性を理解しており、復帰後も飲み忘れることもほとんどない自信がある
(4) 通院
1:復帰したら、できるだけ、病院には行きたくない
2:復帰後も、家族にうながされて、しぶしぶ受診するだろう
3:復帰後も、定期的を受診し、必要なときには臨時で受診し、相談するつもりである

出典:「厚生労働科学研究 標準化リワーク評価シート」改変(大幅改変)

【復帰準備期】での質問はこれで終わりです。人事課まで提出(郵送または来社)してください。

■以下の、結果の判断は本人との面接または電話での説明の時に開示することとする。

- ・質問の回答で1, 2に複数の○がつく場合は、【復帰検討期】へ進むにはもう少し回復が必要です。
- ・(ほとんど)全ての質問の回答で3に○がつく場合は、【復帰検討期】へ進む状態です。

(人事課の判断)	準備期を継続	・	復帰検討期へ進む
----------	--------	---	----------