



うつからの復職

「上手な療養のポイント」

「復職する支えとなる制度・手続き」



林こころのクリニック

HAYASHI Mental Clinic

目次

1. はじめに	1
2. 上手な療養のポイント	2
「うつ」について知ろう	3
「うつ」の治療を知ろう - 「服薬と生活リズム」「楽しい活動」	4
「うつ」治療で見られる悪循環 - 悪循環から抜け出すには?	6
活動を計画的にすすめる - 行動活性化×週間活動記録表	10
職場とのやりとりと治療	11
3. 復職する支えとなる制度と手続き	12
休職・復職チェックシートについて	13
自分のこと	13
職場のこと	15
休職中～復職について	16
4. おわりに	21

1. はじめに

「うつ」は、多くのケガや病気と比べ、長期的な療養が必要になる疾患です。その為、数日～数週間の休養では完治が難しく、休職が必要になる方も少なくありません。休職中の患者さんが心配される内容は様々ですが、次の2つは多くの方に共通するものです。

①この病気はどうやったら良くなるのだろう、という療養・復職への心配

②休んでいる間の生活費はどうしよう、という経済面での心配

冊子の前半では「上手な療養のポイント」について、いくつかの具体例を取り入れ説明しています。「うつ」は以前よりはよく知られるようになったものの、どの時期にどのような療養が適切か、といった点まではあまり知られていません。よくある失敗例や、いくつかの療養のポイントをご紹介しますので、是非お役立てください。

冊子の後半では「経済的な支えとなる制度」や「職場に確認する復職の手続き」について、分かりやすく説明しています。多くの方にとって、長期の休職は慣れないことで、不安や心配事も多く出てくるかと思えます。復職の手続きについて職場に何を確認すれば良いか分からず、さらに不安になることもあります。しかし、経済的な支えとなる制度を適切に利用し、適切な確認を行うことができれば、そういった心配はいくらか軽減され、焦らず、しっかりと治療に取り組みやすくなるかと思えます。

このような復職に向けて役立つ情報をまとめましたので、お役立て頂ければ幸いです。

作成日：令和4年4月

※本冊子内に記載の各制度内容は令和4年4月時点のものです。関係法令等は変更される場合があります

2. 上手な療養のポイント



1 「うつ」について知ろう

■うつ病とは？

うつ病は決して珍しい病気ではありません。

統計によると日本人の15人に1人が生涯のうちに「うつ」を経験します。「うつ」は年齢や職業に関係なく誰でもかかる可能性がある疾患で、私たちが思っているよりも身近な疾患です。

うつ病になるハッキリとした原因はまだ分かっていませんが、ストレスをきっかけに起こることが多いと考えられています。ここでいう「ストレス」とは病気、休職などネガティブな出来事に限りません。昇進や結婚などポジティブな変化も、「うつ」の発症要因となることが知られています。

つまり「ストレス」とは変化そのものだと考えられます。

■うつ病の症状

以下の症状は、うつ病でよくみられる症状です。抑うつ気分は、うつ病の主症状なので皆さんに見られますが、その他の症状に関しては個人差があります。

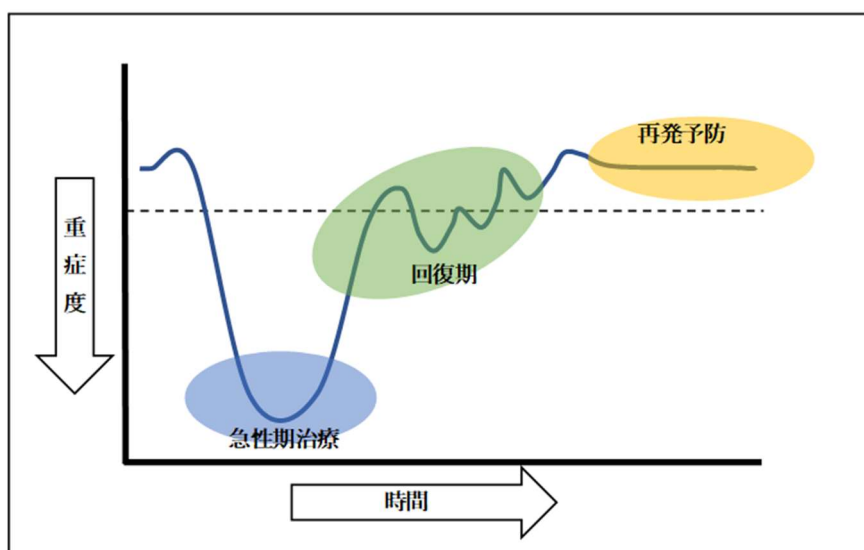
- **感情の症状** 抑うつ気分、悲哀感、不安感、イライラ
- **身体の症状** 倦怠感、易疲労感、不眠、食欲低下、性欲減退、頭痛、頭重感、肩こり、口渇、動悸、咽喉頭異常感、胃部不快感、頻尿
- **行動の症状** 興味の喪失、集中力の低下、意欲の低下、焦燥
- **思考の症状** 些細な事へのこだわり、悲観的な考え方、自責感、自殺念慮、自殺企図

■うつ病のどの時期か？

他の疾患にもステージ等の考え方がありますが、「うつ」もそれに似た分け方があります。

「うつ」と言っても、治療のどの時期なのかによって、症状、よくある問題、推奨される対処法が変わってきます。自分の状態を把握し、療養に役立てていきましょう。

このワークブックは急性期と回復期の説明が主です。



2 「うつ」の治療を知ろう

- 「服薬と生活リズム」「楽しい活動」



■急性期によくある話

急性期は、症状が最も重い時期です。何らかのきっかけから「うつ状態」が起こり、気分の落ち込み、不安、焦燥など様々な症状が表れます。それに伴い周囲との間に様々な困りごととも出てきます。受診前の「うつ」患者さんからよく聞く話を集めてみました。皆さんにも思い当たることがあるだろうと思います。ちなみに「がんばれ」が禁句と言われるのもこの急性期です。

●仕事でのよくある話

- ・集中できなくなった
- ・言われたことを理解しにくくなった・よく忘れる（締切、連絡、報告など）
- ・頭の中の整理がしにくくなった。段取りができなくなった
- ・仕事が手につかず、作業が進まない
- ・そもそもやる気が起こらない
- ・何も無いのに涙が出てくる



●家庭でのよくある話

- ・仕事での心配事や不安について、何度も繰り返しぐるぐると考え続ける
- ・仕事の前日の夜や寝る前になると、明日の仕事のことを考えて落ち込みや不安が出てきて寝付けぬ。寝ても夜中に何度も目が覚める。
- ・趣味や外出をする機会が減る。やっても楽しいと感じない。
- ・TV を見ても全然内容が入ってこない。
- ・食事でも美味しいと感じない
- ・朝起きても体の重さと怠さで起き上がれない。動き出せない
- ・出発前に不安や恐怖が強まり出かけられない。人によっては会社の駐車場まで行ったものの車から降りられず休んでしまうこともある

急性期の治療で最初に大事なことは、適切に服薬し、食事・睡眠をしっかりとり休養することです。
生活リズムを整え休養することで、多くの方が状態改善を感じられます。

✓ 理解できたらチェックしよう！

- 「うつ」の治療は急性期、回復期、再発予防期と大まかに分けることができる。
- 急性期治療の最初に大事なことは、適切な服薬と食事・睡眠をしっかりとり休養すること。

■回復のためにできること — 楽しい活動

「うつ」の急性期を抜けて気分の落ち込み等が少し改善すると、「このまま休んでいるだけで良くなるだろうか？」と心配される患者さんもおられます。その心配はある意味では的を射ています。動くことも難しいような状態を抜けたあとは、適切な活動に取り組んでいくことが治療にも有効です。ただクリニック内では、説明はできても提供が難しい内容の為、患者さん自身でそのような活動に取り組んで頂く必要があります。

●「楽しい活動」を再開する

「うつ」になると楽しさ等の「快感情」を実感しにくくなります。その為、よくある話で挙げたように「趣味や外出をする機会が減る。やっても楽しいと感じない」という状態になることがあります。さらに、やっても楽しくないからそもそも取り掛かる機会もなくなってしまった、という方も出てきます。急性期から抜けたあとも、楽しい活動に取り組まない習慣のままになってしまう方もおられます。

楽しさ、嬉しさ、充実感、達成感、などの快感情には、抗うつ効果があることが分かっています。そのため、楽しい活動に取り組まない生活は、抗うつ効果が低下した生活習慣とも言えます。そして、適度に楽しい活動をすることは治療にも有効だと考えられます。**まずは、何かしら楽しい活動を始める(または趣味等を再開する)ことで、元々の生活が持っていた抗うつ効果を取り戻していきましょう。**

自分自身で、楽しい活動の候補について考えても良いですが、「うつ」があるときには思いつきにくいものです。家族や友人・知人等に相談しながら考えるのも効果的です。自分にとって、やってみたら楽しいと思える活動を、いくつかピックアップしてみましょう。しっかり楽しさを感じることも「うつ」からの回復に役立ちます。ぜひ実行してみましょう。



✓ 理解できたらチェックしよう!

- 「うつ」になると楽しさを感じにくくなり、楽しい活動自体をしなくなる人もいる
- 楽しい感情には「抗うつ効果」がある。適度に楽しい活動に取り組むことは治療に役立つ
- 楽しい活動について家族や友人等と相談し下の空欄にピックアップし、試してみよう

3 「うつ」治療で見られる悪循環

- 悪循環から抜け出すには？

■回復期によくある話

回復期は急性期を抜けて、気分の落ち込みや不安等がある程度改善した状態です。食事や睡眠もそれなりにとれるようになっているでしょう。しかし「うつ」が治った状態とまでは言えず、急性期と違った問題がいろいろと表れてきます。

回復期の患者さんからよく聞く話を集めてみましたので、またチェックしてみましょう。「自分にもあてはまるな」と思うところがあるかもしれません。

●家庭でのよくある話

- ・三食とれるようになり、睡眠もとれるようになったが、仕事がないので起きるのも寝るのも遅くなりがち
- ・まだ本調子ではなく、知っている人にも会いたくない。ひきこもって過ごす
- ・「うつ」の治療や対策をスマホですっと検索しながらゴロゴロしている。成果はまだない。
- ・まだしんどさもあるので、家事は家族に任せきりになっている（男性に多い）
- ・仕事に関わることははまだ不安なので、出来るだけ関わらないようにする

●仕事についてのよくある話

- ・少し調子が戻ったので復職も考えるが、戻るとまたしんどくなりそうに思う
- ・仕事を休みホッとしている一方、罪悪感や焦りがある
- ・職場での辛かったこと、復職への不安等を繰り返し考え続けている
- ・職場の人にどんな顔をして会えばいいのか…と考えて不安になる。落ち込む
- ・そのため職場との電話やメールも不安に思い、連絡は最低限になっている
- ・復職時には、どのような手続きが必要なのかも確認していない

「自分にもあてはまるな」と感じたものはあったでしょうか？ここで挙げた内容は、とてもよくある内容ですが、うつ状態を維持・悪化させる要因になっているものもあります。

問題になるようなことは無いと思う内容だったとしても、**「うつ」には良かれと思ってやったことが逆に悪循環を起こすような不思議なメカニズムがあるので要注意です。**その時々での対処行動が上手くいっているかどうかを見分けるための分析方法があります。治療に役立てていきましょう。

✓ 理解できたらチェックしよう！

「うつ」には、良かれと思ってやったことが逆に悪循環を起こすメカニズムがある。



■対処方法が上手くいっているか分析する

「うつ」には、治療の為と思ってしたことが逆に状態を悪化させてしまうようなメカニズムがあります。これまでに挙げたよくある話のいくつかを題材に、ARC分析という手法を使って分析してみます。これを使うことで、上手くいく対処なのか、悪循環になる対処なのか、を見分けやすくなります。

●ARC分析とは…認知行動療法の分析手法のひとつ

体験を、きっかけ、反応、結果に分けて分析し、今後の行動傾向を予測するものです。



「**きっかけ**」…体験が起きたときの前提条件などを指します

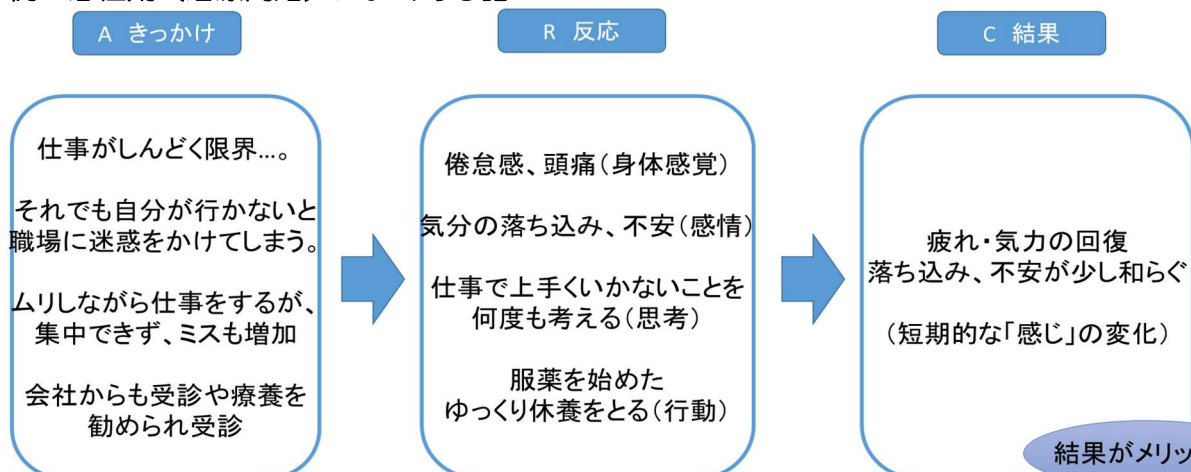
「**反応**」…その体験と一緒に起こった、感情/身体感覚・思考・行動の三要素を指します

「**結果**」…短期的結果・長期的結果に分けられます。短期的結果は、反応したあとの「感じ（感情/身体感覚）」の変化を指します。長期的結果は長い目で見たときの行動傾向の変化を指します

体験を上記のように分けて、結果がメリットかデメリットかを見ます。**結果に何らかのメリットがあった場合、その反応は繰り返される傾向が強まります**。メリット・デメリットの両方がある場合、メリットの影響の方が強くなりがちです。図式や説明だけで理解するのは難しいので、これまでに挙げたよくある話のいくつかを分析していきます。具体例から学んでいきましょう。

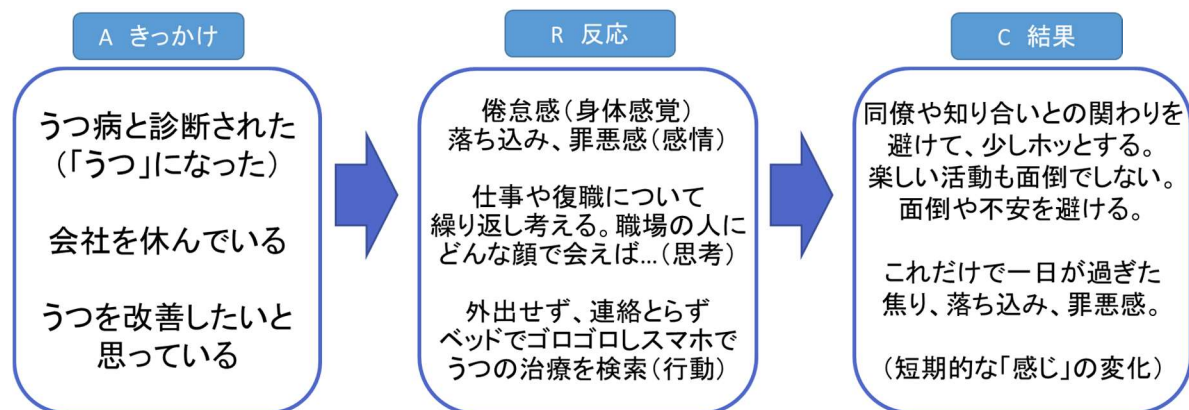
●よくある話をARC分析

例：急性期（治療開始）によくある話



この場合「服薬を始めた」「ゆっくり休養をとる」という行動は、「疲れ・気力の回復」「落ち込み、不安が少し和らぐ」という良い結果をもたらすことが分かります。体感的にも、分析してみた結果を見ても同じです。この結果は明らかなメリットです。ARC分析をしてみると、このような状況では「服薬・ゆっくり休養」が繰り返されていく傾向が強まることが分かります。

例：回復期によくある話



上記の「外出せず」「連絡をとらず」「ベッドでゴロゴロしながらスマホでうつの治療を検索」という行動は、「ホッとすると」「面倒や不安を避ける」というメリットをもたらします。嫌な「感じ」を避ける行動は、生物にとってメリットが感じられる為、この行動傾向が強まっていきます。「焦り、落ち込み、罪悪感」というデメリットもありますが、多くの場合メリットはデメリットより強い効果がある為、ベッドでゴロゴロしスマホ…といった行動が増加しやすくなると考えられます。

急性期ではストレスを避けて休み「うつ」が改善した経験がある為、ストレスや不安を避けることが「うつ」の治療だと考えがちです。しかし、ある程度改善してからもこれを続けると逆効果になることがあります。

実は、ストレスや不安になることを回避していると、それらに対して弱くなっていくことが分かっています。そのため上記のような行動を続けた場合、よりストレスや不安を感じやすくなり、さらに焦り、落ち込み、罪悪感等が続くことになってしまいます。これが「うつ」によくみられる悪循環です。皆さんにも同じような悪循環になっている行動はありそうでしょうか？

✓ 理解できたらチェックしよう！

急性期ではストレスを避けてしっかり休むことは回復に役立つが、回復期でも同じようにストレスを避けて休み続けていると、よりストレスや不安に弱くなり逆効果になる場合がある。

■ 悪循環から脱出するポイント — 行動活性化療法

うつ状態になれば、ゆっくり休み、人と会わず引きこもって気力を回復する等の「うつ行動」をとるのは生物として自然なことです。「休む」という行動が効果的であれば、これは適切な方法です。しかし、**その行動が効果的でなくなっても同じことを続けるのは適切とは言えません。違う行動へシフトすることが必要になります。**回復期では、この違う行動へのシフトが必要になる場合が多いです。

こういったときは「**抗うつ効果**」がある行動が推奨されます。例えば、少し面倒だったり疲れたりするけど、やると達成感や充実感がある行動等です。ちなみに前半に見た「楽しい行動」も抗うつ効果がある行動のひとつです。これも長期的に見て上手くいくかどうかの見極めが重要になります。

●行動活性化療法とは…

抑うつ等で気分が落ち込み活動が低下しているとき、達成感を得られるような活動に敢えて取り組み、悪循環を変えていくのが**行動活性化療法**です。

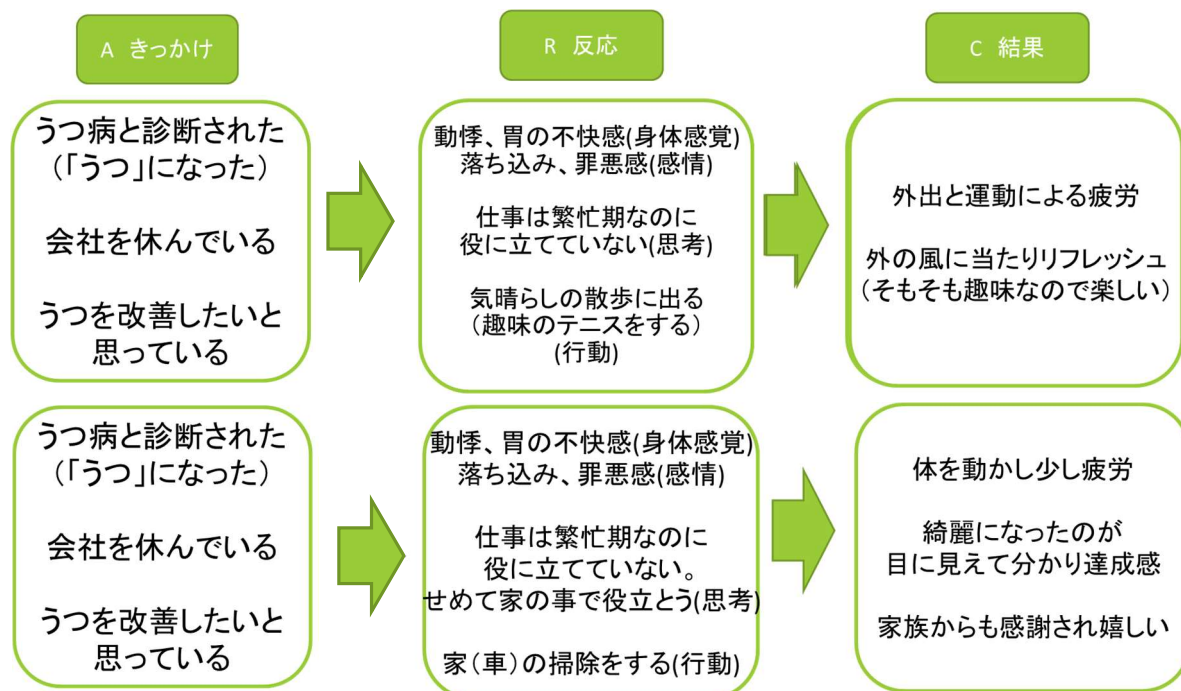
最初は億劫でやる気もない状態ですが、敢えて活動に取り組めます。やってみると意外にできたり、体を動かすことで爽快感、作業をすることで達成感がえられたりします。思ったよりも集中して作業に取り組めることもよくあります。**この治療法は常識的な考え方には反しますが、多くの研究で治療効果・根拠が認められています。**このような活動で得られるポジティブ感情は「うつ」治療に効果的です。また適度な有酸素運動は軽～中度のうつ症状に対し、抗うつ薬と同等の効果と言われます。

下図は行動活性化の例を ARC 分析したものです。散歩や運動、簡単な掃除等の家事は、多くの方に推奨されるものです。家事や運動はやった成果を感じやすい為、この治療に適しています。有酸素運動の場合、さらに抗うつ効果も見込めます。

これらが問題なくできるようになれば、少し運動の強度を上げたり、復職に向け担当者と連絡をとったり、同僚と話してみたり、仕事に関わる勉強等をするのも良いでしょう。有効な可能性があります。実際にやってみて、その都度上手くいっているか振り返り検討しましょう。上手くいっていれば続けて、何か問題を感じるようなら再度検討しましょう。

今までにない行動をするときには不安がつきものですが、好奇心を持ち積極的に試してみてください。好奇心をもって積極的に試す、こういった心構えは、この治療が上手くいくコツのひとつです。

例：行動活性化を ARC 分析



✓ 理解できたらチェックしよう！

- 「うつ」があるとき、敢えて達成感や充実感を感じられる行動に取り組む「行動活性化療法」は、「うつ」の治療に効果的であることが分かっている。

4 活動を計画的にすすめる

- 行動活性化×週間活動記録表



■行動活性化—実践のために気を付けるポイント

●自分にあった行動を選ぶ

その活動に取り組んだ時、達成感や充実感などポジティブな感情がでてきそうなものを選びましょう。他の人の意見は参考にはなりますが、それが自分にとっても効果的とは限りません。

●達成感があるもの、長期的に見て役立つもの

楽しめるに越したことはないですが、やった後「こんなことして何になるんだ…」と落ち込むような活動は長期的に見て役立つとは言えません（例：ギャンブル、浪費、ゲームなど）。**リハビリ的な意味合いでは、達成感や充実感を重視するのが効果的です**（例：体力を取り戻すためにジョギング、復職してから役に立つ仕事や資格の勉強など）。

●簡単なものから行う

行動活性化は習慣的に行うもので継続が重要です。とても難しいことを月に1回だけやるよりも、ごく簡単なことを毎日やる方が効果的です。失敗したらダメということはありませんが、毎日簡単な成功を積み重ねる方がやる気も出て、長続きしやすいです。**最初は、90～100%達成できそうなことを目標にしましょう。**例えば「今週は毎日少なくとも1度は玄関の外に出て外の空気を吸う」などでも良いでしょう。簡単すぎたと感じたなら、次に少し高いハードルを設定すれば良いだけです。

■週間活動記録表

生活リズムを整えるために活動や気分の記録を継続的に行う記録ツールが「週間活動記録表」です。生活リズムが狂いやすい「うつ」の治療には効果的な方法と言えます。繰り返しになりますが、療養の一番の基礎は健康的な生活リズムです。

記録表に書き出すことで情報を把握しやすくなり、調子を崩すタイミングを見つけるのにも、良かった活動を見つけるのにも役立ちます。行動活性化を行うタイミングも見つけやすくなるでしょう。また記録をとること自体に、小さいながらも活動を望ましい方向に変える効果があることも分かっています。ぜひ皆さんも役立ててください。

✓ **理解できたらチェックしよう！**

行動活性化を行うときは、自分にあったもの、達成感が得られるもの、長期的にみて役立つものを選ぶようにする。最初のハードルはできるだけ下げて取り掛かりやすくするのが良い。

生活リズムや体調の維持のために、週間活動記録表をつけることが「うつ」の治療に役立つ。

週間活動記録表の記入例

		午前											午後													
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3月27日 (土)	活動内容 スマホ 睡眠	-											ソファで ゴロゴロ	買い物	カフェ	昼寝	スマホ	夕食	TV	入浴						
	気分	-											-1	-1	0	-1	-2	-2	-2	-1						
3月28日 (日)	活動内容 スマホ 睡眠	-											洗濯 準備	サイクリング	家族と 会話	夕食	TV	睡眠								
	気分	-											0	-1	+1	+1	+1	0	0	0						
3月29日 (月)	活動内容 睡眠	0											朝食	TV	昼食	スマホ	洗濯	夕食	TV	スマホ						
	気分	0											0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-2						
3月30日 (火)	活動内容 入浴 睡眠	-											スマホ	食事	スマホ	昼寝	ソラ	洗濯	スマホ	夕食	TV	入浴	睡眠			
	気分	-											-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1				
3月31日 (水)	活動内容 睡眠	-											朝食	外出	受診											
	気分	-											-1	-1												
4月1日 (木)	活動内容																									
	気分																									
4月2日 (金)	活動内容																									
	気分																									

気分の状態: (+2) 絶好調, (+1) 好調, (0) 普通, (-1) 少し悪い, (-2) ひどく悪い

週間活動記録表はこのように記入します。時間を区切って活動内容と気分を書きます。

気分は+2～-2の5段階で記入します。活動の充実度の記入も役立つ場合があります。

5 職場とのやりとりと治療



休職中には仕事のことを思い出したり復職を考えたりして、焦りや不安が表れることがよくあります。その原因の一部は、どのように復職するのか見通しが持てないことにあります。実際こちらに来られる休職中の方には、復職するための手続きを知らない方が少なくありません。

「分からない」という状態は、焦りや不安を起こすものです。分からないことが問題の要因であれば確認してみましょう。どう対応されるか不安だったり連絡が億劫だったりしますが、連絡して話して見通しがつくにつれ、それらは改善してきます。職場への連絡、必要な情報の確認、必要な書類の準備などは、それ自体が復職に向けてのリハビリにもなります。

これらは「うつ」の治療として重要ですが残念ながらクリニックだけでできることではありません。確認しておくべき項目等まとめたシート（休職・復職チェックシート）を準備しています。シートを見て何をチェックすべきか把握し、職場へ連絡等の必要な作業を行っていきましょう。

✓ 理解できたらチェックしよう！

復職のために必要な手続きの確認をすれば、見通しをもてるようになり、不安や焦りも改善しやすい。連絡や確認や書類の準備などは、復職に向けてのリハビリにもなる。少しハードルが高いかもしれないが役立つ場合が多い。不明な点があれば確認しよう。

3. 復職する支えとなる制度と手続き

1 休職・復職チェックシートについて



休職中は、病気の事以外に経済的なことにも不安になりやすく、安心して治療に専念できません。十分に回復しないまま、復職すると、すぐに再休職に陥ってしまう可能性があります。焦らずに治療を受け安定した状態で復職する為には、休職に至るまでの状況を整理し、休職中に利用できる制度、復職に必要な手続きを確認しておく事が大切です。その為の確認シートとして、この休職・復職チェックシートをご活用頂きたいと思います。

2 自分のこと



(仕事の形態)

自営業

会社勤め

正社員 契約社員 (契約期間 年 月 日まで) アルバイト・パート

勤続年数 _____ 年 _____ ヶ月

これまでの休職歴

あり _____ 回 直近の休職期間 (年 月 日 ~ 年 月 日)

なし

(役職)

管理職 (_____ 職) 一般社員 その他 (_____)

(休職前の勤務体制)

短時間勤務 交代勤務 時間外労働 出張 夜勤 休日出勤

その他 (_____)

(休職前の勤務状況の変化)

部署異動 転勤 業務量の変化 役職の変化 (昇格・降格)

その他 (_____)

(通勤方法)

車 電車 その他 (_____)

(通勤時間)

_____ 時間 _____ 分

(仕事の形態)

○自営業、会社勤め、正社員、契約社員、アルバイト・パート

- 仕事の形態により、加入している医療保険が違います。

自営業の方は国民健康保険か国民健康保険組合、会社勤めの方は健康保険組合か全国健康保険協会、公務員の方は共済組合に加入しています。各保険により、休職中の生活保障としての傷病手当金の制度の有無、またその傷病手当金の給付内容が変わります。

- 契約社員の方は、契約内容によって、休職制度や契約期間満了後の更新の有無等に違いがあります。これまで契約期間の年数や更新を希望したけど合意に至らなかった場合など、離職の理由によって、退職後の失業給付でもらえる手当の日数が多くなる場合があります。
- アルバイト、パートの方であっても、勤務状況によっては会社の健康保険に加入する事が可能であり、その場合傷病手当金を申請することが出来ます。

○勤続年数

- 就業規則や社内規定により、勤務年数で認められる休職期間が変わることがあります。

○これまでの休職歴

- 就業規則や社内規定により、休職回数に上限を設けていることがあります。

○休職歴ある方、直近の休職期間

- 就業規則や社内規定により、復職してすぐに休職に至った場合や、同一傷病による休職歴がある場合、休職期間の通算規定をもうけていることがあります。

(役職)

○管理職(職)、一般社員、その他()

(休職前の勤務体制)

○短時間勤務、交代勤務、時間外労働、出張、夜勤、休日出勤 その他()

(休職前の勤務状況の変化)

○部署異動、転勤、業務量の変化、役職の変化(昇格・降格)、その他()

(通勤方法)

○車、電車、その他()

(通勤時間)

○ _____ 時間 _____ 分

- 休職時の役職、勤務体制や勤務状況、職場までの通勤の負荷を確認しておくことで、復職時に職場へ配慮事項の相談や、主治医に復職可の診断書を依頼する際のその診断書の内容について相談できます。

3 職場のこと



(職場の担当者)

産業医 いる いない
保健師・看護師 いる いない
心理士・カウンセラー いる いない

(休職期間中の職場への相談窓口)

上司 産業医 産業保健担当者 人事担当者 その他 (_____)
連絡方法 _____ 頻度 _____

(職場の担当者)

○産業医、保健師・看護師、心理士・カウンセラー

(休職期間中の職場への相談窓口)

○上司、産業医、産業保健担当者、人事担当者、その他 () 連絡方法、頻度

・会社により、窓口となる方、連絡方法、連絡頻度が異なります。職場に確認し、休職の初めは、なるべく負担がかからない方法で連絡をとってもらえるよう相談しましょう。

4 休職中～復職について



（休業について）

年次有給休暇 あり 残り日数（ _____ 日） なし

会社規定による休職可能な期間（ _____ 年 _____ 月 _____ 日まで）

（お金について）

傷病手当金 現在受給中（ _____ 年 _____ 月 _____ 日～ _____ 年 _____ 月 _____ 日まで）
未申請

休職中の給与支払い あり（ _____ 年 _____ 月 _____ 日～ _____ 年 _____ 月 _____ 日まで）
なし

（復職の手続き）

復職希望日の何日前に手続き（連絡）が必要（ _____ ヶ月 ・ _____ 日 前）

主治医の診断書 必要 不要

復職判定委員会 あり なし

産業医の面談 あり なし

休職中の試し出勤 あり なし

復職後の試し出勤 あり なし

（復職先の職場）

原則同じ職場 必要に応じて部署異動可 必要に応じて転勤可

その他（ _____ ）

（復職後に可能な配慮事項）

短時間勤務 交代勤務の制限 時間外労働の制限 出張の制限 夜勤の制限

休日出勤の制限 業務内容の変更

その他（ _____ ）

(休業について)

○年次有給休暇

- 年次有給休暇の権利は、雇用されてから 6 ヶ月後に発生し労働日に使用することが出来ます。その為、休職前及び休職期間満了後は使用できますが、休職中は使用できません。尚、アルバイト・パートの方も条件を満たす事で権利が発生します。
- 最低基準となる法定の年次有給休暇の付与日数は下記の通りです。会社により異なります。

年次有給休暇の付与日数

(1) 通常の労働者の付与日数

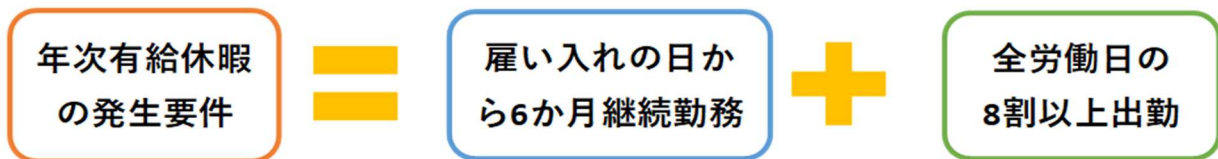
継続勤務年数(年)	6か月	1年6か月	2年6か月	3年6か月	4年6か月	5年6か月	6年6か月以上
付与日数(日)	10	11	12	14	16	18	20

例：入社日がR3年4月1日→R3年10月1日に10日付与（8割出勤時）→R4年10月1日に11日付与。（8割出勤時）

(2) 30時間未満の労働者かつ、週所定労働日数が4日以下または年間所定労働日数が216日以下の労働者の付与日数（比例付与）

週所定労働日数	1年間の所定労働日数	雇入れの日から起算した継続勤務期間						
		6か月	1年6か月	2年6か月	3年6か月	4年6か月	5年6か月	6年6か月以上
4日	169日～216日	7	8	9	10	12	13	15
3日	121日～168日	5	6	6	8	9	10	11
2日	73日～120日	3	4	4	5	6	6	7
1日	48日～72日	1	2	2	2	3	3	3

年次有給休暇が付与される要件



○会社規定による休職可能な期間

- 会社により、休職期間は異なります。また勤続年数によって変わることもあります。

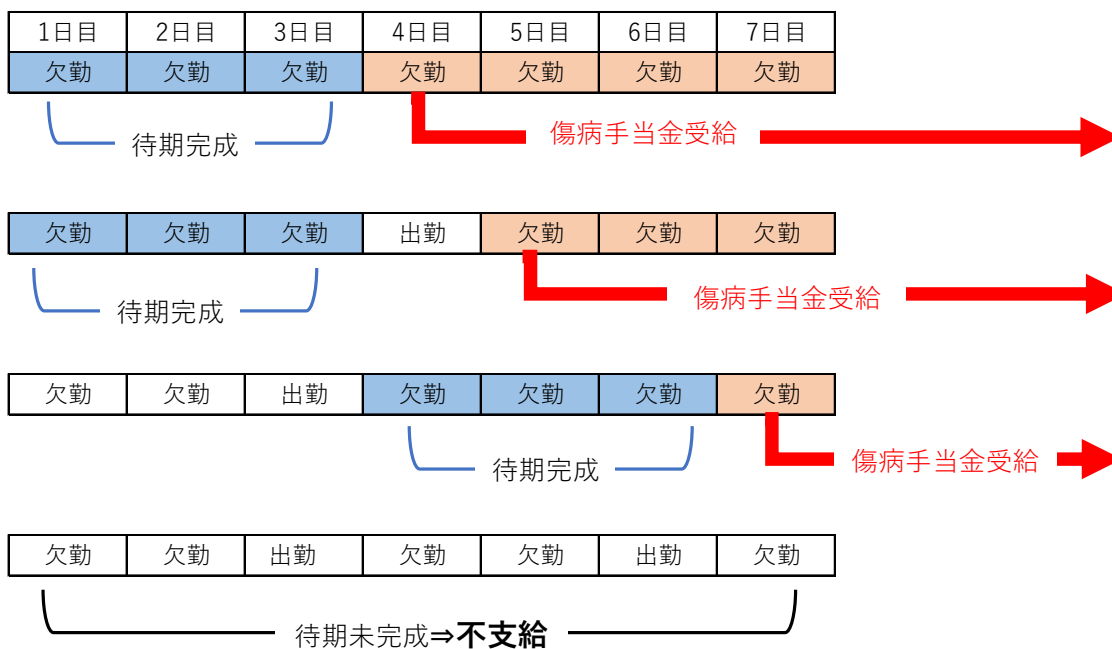
(お金について)

○傷病手当金

- 傷病手当金は、病気休業中の生活保障制度です。病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合、医師に労務不能と証明してもらう事で健康保険から支給されます。

• 傷病手当金の4つの条件

- ① **業務外の事由**による病気やケガの療養のための休業であること
 - ② **仕事に就くことができないこと**（労務不能）
 - ③ **連続する3日間（待期期間）**を含み4日以上仕事に就けなかったこと
 - ④ 休業した期間について**給与の支払いがないこと**
- ③の待期期間の考え方

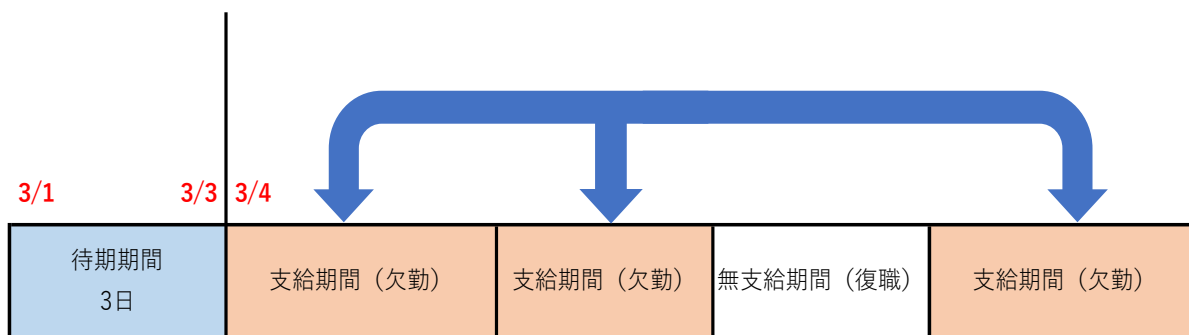


• 傷病手当金の支給期間

支給期間は、令和4年1月1日より法律が改正され、支給開始日（待機期間3日後の4日目）から1年6ヶ月間の日数分、受給できるようになりました。その為、休職から復職し再度休職しても、これまで支給を受けた日数を通算し、受給できていない日数が残っていれば再度傷病手当金を受けることができます。

例えば、支給開始日が令和4年3月4日であれば、支給開始日から1年6ヵ月間を数えて令和5年9月3日までの日数分、つまり、**549日間**が受給できます。

傷病手当金の支給期間を通算して**1年6ヶ月分の日数分(549日)**受給可能



• 休職中の社会保険料について

病気での休職期間中は社会保険料が発生します。休職中も1ヵ月毎徴収されるのか、復職後まとめて徴収されるのか、職場と事前に相談しておきましょう。また、住民税も徴収されますので、社会保険料と併せて相談しておきましょう。(※介護保険料は40歳以上の方が該当します)

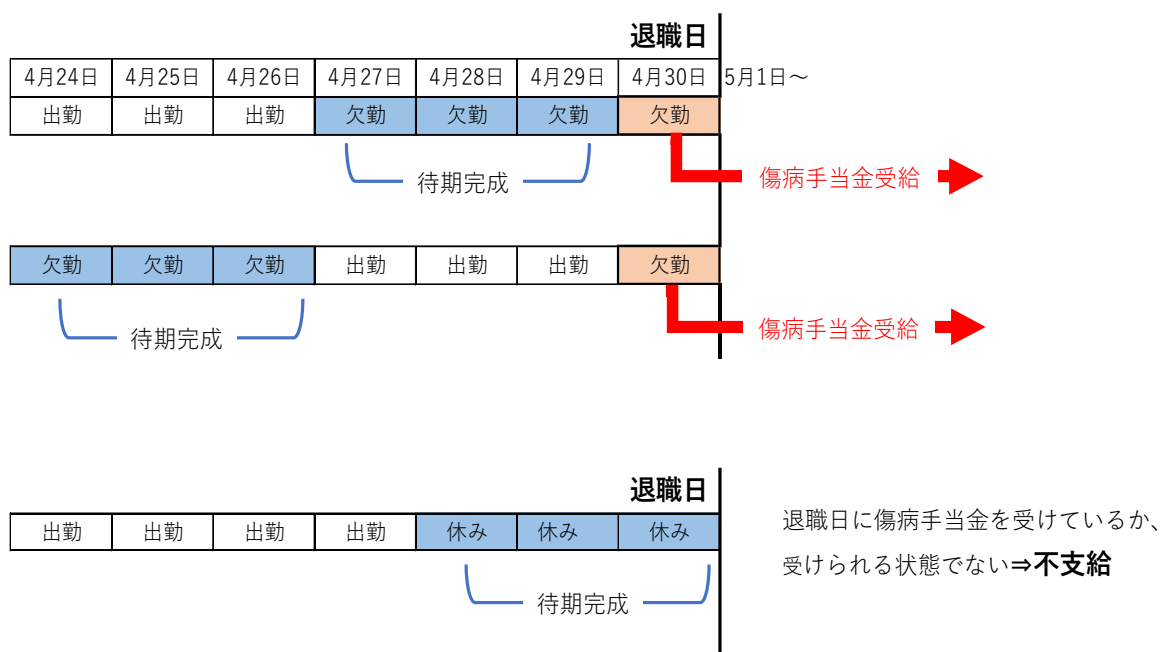
保険名	病気での休職中の保険料について
労災保険料	全額事業主負担の為、保険料は発生しません
雇用保険料	給与が支払われる時のみ保険料発生。通常保険料発生しません。
厚生年金保険料	休職前と同じ標準報酬月額が適用され保険料が発生します。
健康保険料	休職前と同じ標準報酬月額が適用され保険料が発生します。
介護保険料	休職前と同じ標準報酬月額が適用され保険料が発生します。

• 退職後の傷病手当金

退職後も、2つの要件を満たせば受給することができます。

- ①退職日までに被保険者期間が継続して1年以上あること
- ②退職日に現に傷病手当金を受けているか、受けられる状態にあること

②については、退職日において、必ず労務不能（欠勤でも公休日でも年次有給休暇でも可）であること、3日の待期期間が経過しており、受給開始日となる4日目以降であるということ、が条件となります。



○休職中の給与の支払い

- 休職中、給与が発生し、給与額が傷病手当金の額を超えていれば、傷病手当金は支給されません。給与額が傷病手当金の額より少ない場合、その差額分が傷病手当金から支給され、支給された日が支給開始日となります。

(復職の手続き)

○復職希望日の何日前に手続き(連絡)が必要

- 主治医より復職可能と判断されても、会社の就業規則や社内規定によって、復職までの手続き方法や、手続きを経るための期間が異なります。その為、休職期限の間際に復職を申し出ても、必要な書類を取り寄せることができず、復職に間に合わない可能性がある為、職場に必ず確認が必要です。

○主治医の診断書、産業医の面談、復職判定委員会、休職中の試し出勤、復職後の試し出勤

- 会社により、復職までの手続き方法や、手続きを経るための期間が異なりますので、復職までの手続きにはどのようなものがあるのか確認が必要です。また、休職中の試し勤務が設定されている場合、労災の適応がないため、職場に通勤時のリスクについて相談しておくことが必要です。



(復職先の職場)

○原則同じ職場、必要に応じて部署異動可、必要に応じて転勤可、その他()

- 会社により、復職後の職場が異なります。事前に職場に相談、確認が必要になります。

(復職後に可能な配慮事項)

○短時間勤務、交代勤務の制限、時間外労働の制限、出張の制限、夜勤の制限、休日出勤の制限、業務内容の変更、その他()

- 会社により、可能な業務制限の内容が異なります。事前に職場に相談、確認が必要になります。

4. おわりに

休職中や復職に向けて望ましい活動は、その方の状況や病状によって様々です。

ここでお伝えさせていただいた方法は、必ずしも絶対的に効果があるものという訳ではありませんが、当院では多くの方にとってお役に立つものだろうと考えております。

「うつ」や「復職」で困っている方々にとって、本冊子が治療・療養のご参考になるところがあれば幸いです。

