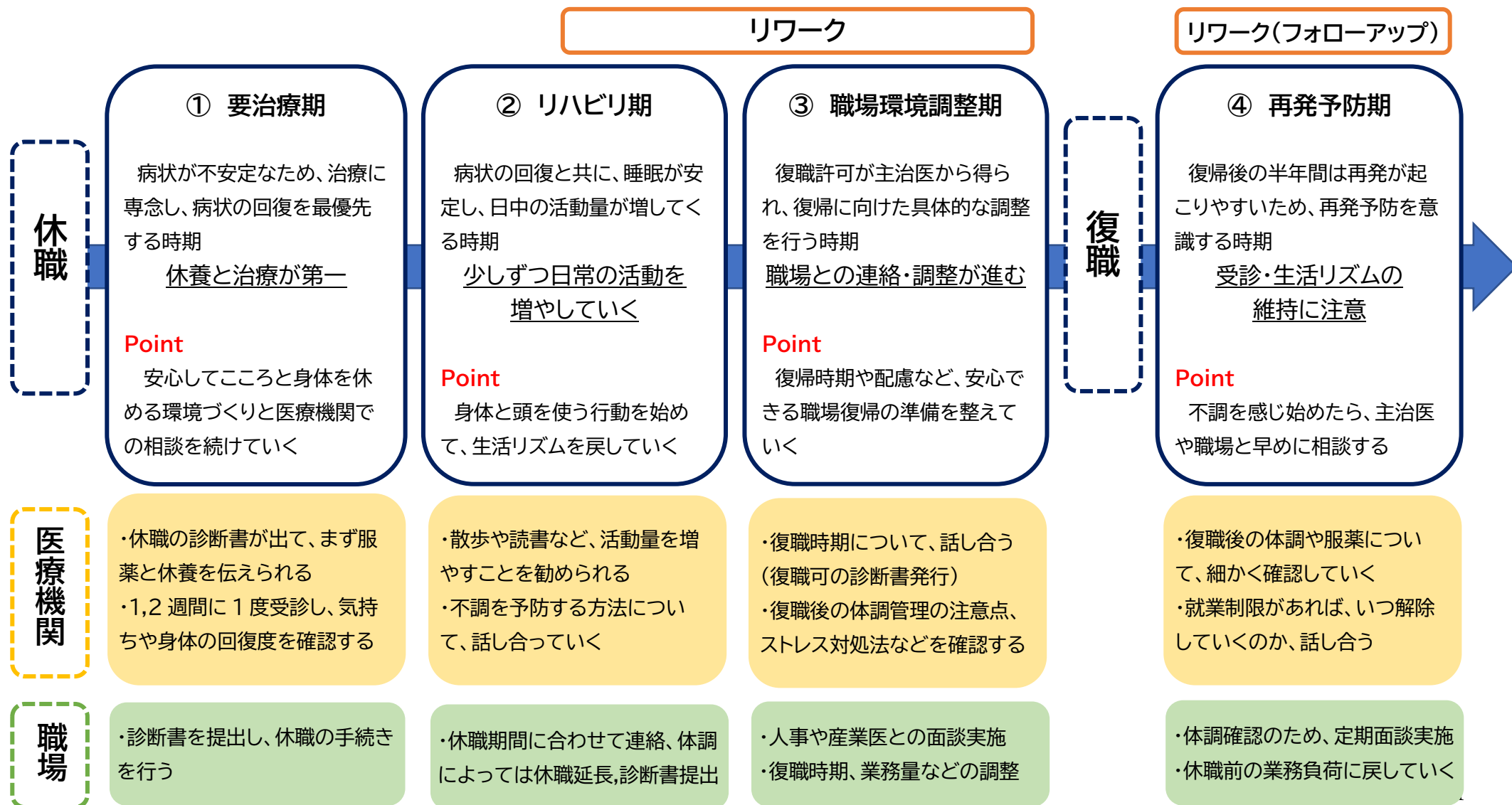


上手な休職期間の過ごし方[休職～復職まで]

休職後から職場復帰まで、まずは自分がどのステージにいるのか、確認してみましょう。
それぞれの時期に合わせた治療や活動を進めながら、段階的に準備を整えていくことで、再休職予防へつながっていきます。



① 要治療期の過ごし方

キーワード：**心身ともにゆっくり休む**

➡「寝る・起きる」といった睡眠のリズムがなかなか整いにくかったり、痛みや倦怠感など身体症状もよく現れたりします。
まずは、再び活動するエネルギーをしっかりと蓄えることを第一に考えましょう！



自宅療養のポイント

○通院、服薬を規則正しく行う
(服薬で気になることは、すぐに主治医へ相談)

○仕事からは徹底的に離れる
(仕事のことは考えず、まず自分のケアを最優先)

○身体の疲労は極力避け、大切な決断はしない
(外出や運動の負担は少なく、決断事は回復してから)

*職場との連絡について

休職をすると決めた際に、以下のように気になることが出てきた場合には、職場に確認してみましょう。

- ・「休職中の給与はどうなるんだろう？」
- ・「休職中の連絡窓口は誰になるのかな？」
- ・「いつまで休めるんだろうか？」
- ・「復職する際にはどこに連絡をとったらいいのか？」 など…

ただし、職場のことを考えるだけで不調になる・職場との連絡が負担となる方も多くいらっしゃいます。
その場合は、職場との連絡の取り方などについて主治医の先生と相談しながら、安心して療養できる環境を整えていきましょう。

② リハビリ期の過ごし方

キーワード：**職場復帰に向けて心身のコンディションを整える**

➡「睡眠が十分とれるようになった」「出かけたりしてみようかな」「趣味を再開したいな」と回復を実感し始めると、「生活リズムを整えて頭と身体を動かし始める」段階です。



身体的な体力や集中力・注意力・持続力といった機能を回復させることを意識して、生活してみましょう！
自宅だけではなく、図書館やリワークなど一定の場所に通うこともリハビリの一環になります

 **心身のコンディションを整えるポイント**

○身体を動かすこと(散歩や外出)、
頭を使うこと(読書、PC 作業)を
取り入れていく
➔慣れてきたら仕事に関連するものに挑戦

○起床・就寝、朝・昼・夕食など、
毎日決まったことを決まった時間に
行うリズムを続けていく
(+α 寝る前のルーティンを決めてみる)

○調子を整えるためのストレス対処法、
自分に合った活動・休息のバランスを
見直してみる
(疲労回復に役立つ方法を探してみよう)



復職した後も使えるストレス発散や気分転換、リラックスの方法をたくさん見つけてみましょう！
特に、手軽なリラックス法を見つけておくと、【頑張る】【休む】といった ON/OFF の切り替えがうまくなります！

*生活リズムが少しずつ整い、日中活動が増えてきた頃に、**リワークの導入**が検討されます。

リハビリ期のリワークでは、朝から決まった場所に通い、日中活動に慣れていくことから始まります。

リワークに通う日数が増えてくると、復職に向けて役立つセルフケア、ストレス対処法を学んでいったり、リワークメンバーとの交流を通じて、人との関わりに慣れていくことに取り組んでいったり、少しずつ復職準備を進めていきます。

③ 職場環境調整期の過ごし方 

キーワード：**職場復帰のための最終調整**

➔リハビリ期で心身ともに回復・安定してくれば、主治医と職場復帰について話し合っていきます。

主治医から復職の許可が出ると、職場との話し合いに移ります。

復職の最終決定は職場の判断となるため、職場の人事や上司、産業医といった関係者と相談しながら、復職時期や必要な業務上の配慮などを決定していくことになります。



*職場環境調整期のリワークでは、再休職を予防するために、休職に至った経緯の振り返りを行った上で、実際の職場を想定したコミュニケーションの練習を行ったり、復職に向けて注意する事柄を整理して、生活の中でセルフケアが実践できるように考えていったり、復職準備の総仕上げを行います。

💡 復職に向けて話し合う際のポイント

主治医と…

- 繁忙・閑散期、異動などを含めた復職の時期
- 復帰後の業務内容、業務についての制限
- 復帰後の定期通院のスケジュール

職場と…

- 復職に関する条件、就業制限について
(時短勤務から開始？
職場が決めたプログラムを経て復帰？)
- 復帰後の定期通院の必要性

④ 再発予防期の過ごし方



キーワード: **焦らず、抱え込まず、早めに休む**

- ➡ 職場復帰を無事に果たした後は、再休職を予防することが重要になってきます！
- 復帰後は、時間が経つにつれて注意するポイントが変わってきます。



💡 復職後に注意するポイント

○ 復帰後、3 か月
【通勤するだけで精一杯の時期】
 ➡ 疲労の回復と緊張・不安を和らげることが最優先しましょう
 * 睡眠のリズム、質を大切に

○ 復帰後、4 か月～6 か月
【病状再燃の危機の時期】
 ➡ 業務量・質が休職前に戻ってくると、つい孤軍奮闘で頑張ってしまうがちです
 * ストレスへの対処や周りへヘルプを出すことを忘れずに

(参考文献 有馬秀晃 2010 「職場復帰をいかに支えるか」 『日本労働研究雑誌』)

復帰後、6 か月を過ぎていくとだんだん自信が戻ってきます。その際、以前のように「不調になる働き方・生き方」で過ごしてしまうことがあります。主治医とも相談し、再休職を予防できる「新しい働き方・生き方」を時折思い出しながら、休みながら、過ごしていきましょう。

* リワークでは、復帰後もフォローアップを通じて、安心して復帰後の生活が続けられるようサポートしていきます！