

主催：全国健康保険協会 愛知支部
協力：愛知産業保健総合支援センター

メンタルヘルス不調者 職場復帰支援5つのステップ

講師：愛知産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員
社会保険労務士 中瀬高子

目次

1. メンタルヘルスケアの基本的な考え方
2. メンタルヘルス不調者 職場復帰支援のポイント
3. 職場復帰支援プログラム「5つのステップ」
4. 事業場の人事労務担当者が気をつけたいポイント
5. 職場復帰や労働者の特性に応じた働き方についての相談支援機関のご紹介
6. 愛知産業保健総合支援センターのご案内

1.

メンタルヘルスケアの基本的な考え方

1. メンタルヘルスケアの基本的な考え方

一次予防 メンタル不調の 未然防止

- ・ストレスチェック実施
- ・職場環境改善
- ・快適職場づくり



二次予防 メンタル不調の 早期発見・対応

- ・メンタル不調の早期発見
- ・相談～適切な措置



三次予防 メンタル不調者の 職場復帰

- ・主治医、関係者の連携調整
- ・業務上の配慮措置



2.

**メンタルヘルスケア不調者
職場復帰支援のポイント**

2. メンタルヘルス不調者 職場復帰支援のポイント

休職者の意向を
尊重しすぎない

意向を尊重しすぎて
早期復職させると
再休職や退職の
リスクに



職場復帰支援
プログラムの
重要性

復職面談や調整が
不十分だと再び
休職することも。。



休職制度の
明確化

就業規則に休職制度
を明記し休職期間や
復職の目途を
整えましょう



職場環境の
評価

休職前の業務量や
人間関係を見直し、
復職後のバランスを
考慮します。



3.

職場復帰支援プログラム 「5つのステップ」



<https://www.mhlw.go.jp/content/000561013.pdf>



3. 職場復帰支援プログラム「5つのステップ」

第1ステップ

病気休業開始及び休業中のケア

第2ステップ

主治医による職場復帰可能判断

第3ステップ

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

産業医と協議が望ましい

第4ステップ

最終的な職場復帰の決定

職 場 復 帰

第5ステップ

職場復帰後のフォローアップ

第1ステップ

病気休業開始及び休業中のケア

1-A) 病気休業開始時の労働者からの診断書（病気休業診断書）の提出
診断書を受け取ったら確認すること

- ・傷病名
- ・必要な療養期間の見込みが明記してあるか？
- ・就業規則上の休職休業規定
- ・年次有給休暇利用の希望等

※休職・休業を決定するのは事業場です。



第1ステップ

病気休業開始及び休業中のケア

1-A) 病気休業開始時の労働者からの診断書（病気休業診断書）の提出

1-B) 管理監督者及び産業保健スタッフ等によるケア

・管理監督者・産業保健スタッフとの情報連携→本人に対するケアを検討

・本人の同意を得て、主治医への情報提供

※勤務情報提供書等の利用

・本人の同意を得て、受診同行

会社での様子を伝え、休業中配慮すべきことを確認

※勤務情報提供書

様式ダウンロード [こちら](#)

勤務情報提供書

- ・職務内容
- ・勤務形態、時間
- ・通勤方法、時間
- ・休業可能期間
- ・利用可能な制度



第1ステップ

病気休業開始及び休業中のケア

I-A) 病気休業開始時の労働者からの診断書（病気休業診断書）の提出

I-B) 管理監督者及び産業保健スタッフ等によるケア

I-C) 病気休業期間中の労働者の安心感の醸成のための対応

- ・会社で定めている休業休職制度（期間・手当等）の説明
- ・休職期間が定められている場合、休職期間満了時の取扱の説明
- ・傷病手当金や障害年金等、社会保障制度の説明
- ・休業中の定期連絡方法の確認

I-D) その他 不安や悩みの相談先等

※「基礎編」動画資料（スライドNo.23）
メンタルヘルス専門相談窓口情報参照

第2ステップ

主治医による職場復帰可能判断

2-A) 労働者からの職場復帰の意思表示と

職場復帰可能の判断が記された診断書の提出

- 本人の職場復帰の意思が重要
- 主治医の考える職場復帰と現実とのギャップ

仕事内容や職場で必要とされる業務遂行能力を
どこまでとらえているか？



第2ステップ

主治医による職場復帰可能判断

2-B) 産業医による精査 ※産業医不在の事業場では人事労務担当者等が対応

主治医の職場復帰可能判断=職場復帰？

職場の実態（社内制度・仕事内容）

体力（生活リズム・日常生活も含めた体力）

業務と類似した行為の遂行状況

生活習慣等の実際面も確認

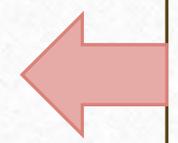
2-C) 主治医への情報提供

業務遂行能力の内容・社内勤務制度等に関する情報提供



主治医

勤務情報
提供書

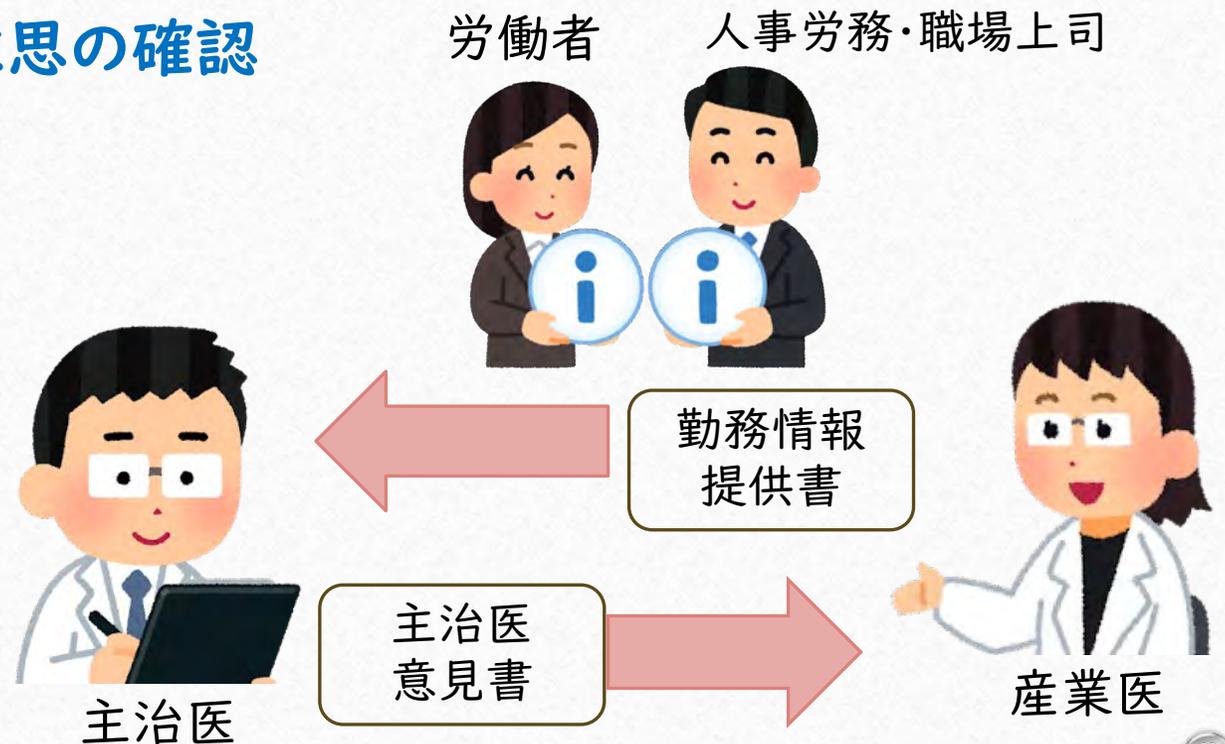


第3ステップ1

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

3-A) 情報の収集と評価

- 1) 労働者の職場復帰に対する意思の確認
- 2) 主治医からの意見収集
- 3) 労働者の状態等の評価
- 4) 職場環境等の評価
- 5) その他事業所特有の事情



第3ステップ1

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

A-2) 産業医などによる主治医からの意見収集

主治医からの意見収集ポイント

① 治療状況及び病状の回復状況の確認

- ・今後の通院の必要性及び治療状況の概要確認
- ・業務遂行(自らの自動車運転通勤を含む)に影響を及ぼす症状や薬の副作用の有無
- ・休業中の生活状況
- ・その他、職場復帰に関して考慮すべき問題点など



第3ステップ1

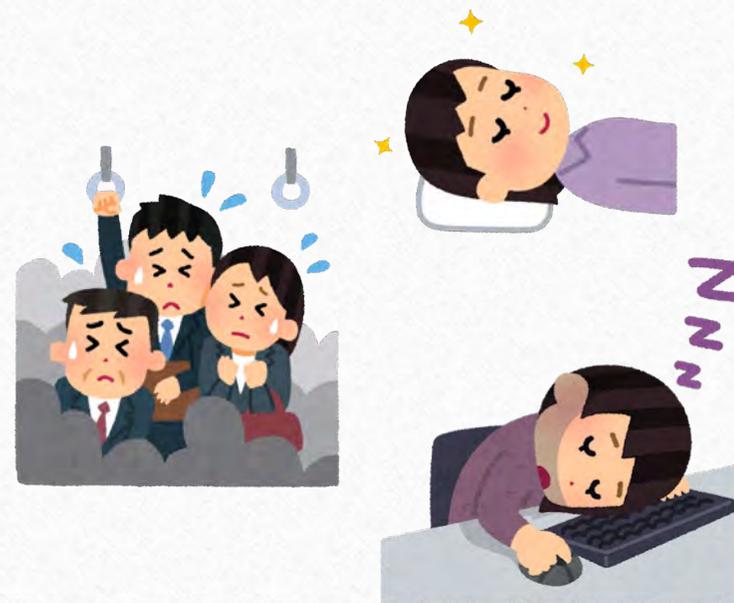
職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

A-2) 産業医などによる主治医からの意見収集

主治医からの意見収集ポイント

② 業務遂行能力の評価

- ・適切な睡眠覚醒リズムの有無
- ・昼間の眠気の有無（投薬によるものも含む）
- ・注意力、集中力の程度
- ・安全な通勤の可否
- ・日常生活における業務類似行為の遂行状況とそれによる疲労の回復具合
- ・その他家事、育児、趣味活動等の実施状況



第3ステップ1

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

A-3) 労働者の状態等の評価

- ・労働者が希望する復帰先
- ・希望する就業上の配慮の内容や期間
- ・管理監督者・人事労務担当者・事業場内産業保健スタッフ
に対する希望（キーパーソンの設定等）
- ・家族からの情報として必要に応じて家庭内での状態確認
※病状の改善の程度や食事、睡眠、飲酒等の生活習慣



第3ステップーI

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

A-4) 職場環境等の評価

労働者の業務遂行内容を管理監督者に確認

→どの程度の能力があれば職場復帰可能か？

A-5) その他

家族や第三者からの情報収集

※プライバシーへの配慮



第3ステップ1

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

B) 職場復帰の可否についての判断

Aで得られた情報を元に職場復帰可否についての判断を

- ・業務遂行能力の有無は産業医の医学的考え方を考慮
※産業医が選任されていない場合は主治医
- ・職場復帰の準備に時間を要するケースが多い

→十分な準備期間を設け計画的に実施

職場復帰の可否判断は事業場が行う（休職も復職も事業場が決定）



第3ステップー2

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

C) 職場復帰支援プランの作成

1) 職場復帰日

- ・休職期間満了に伴い復職→休職満了日翌日が復帰日
- ・休職期間途中での復帰→賃金締切日と合わせて復帰？
- ・週の初めから復帰？
- ・週の半ばから復帰し、すぐに公休日（負担軽減）



第3ステップー2

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

C) 職場復帰支援プランの作成

2) 管理監督者による就業上の配慮

- ・管理監督者
- ・産業医
- ・産業保健スタッフ
- ・主治医

社内関係者で協議することが望ましい



第3ステップー2

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

C) 職場復帰支援プランの作成

3) 人事労務管理上の対応

社内制度「模擬出勤」「通勤出勤」「試し出勤」等

- ・ 手続の手順確認
- ・ 書式の準備
- ・ 社内への周知方法 (プライバシーに配慮)



第3ステップー2

職場復帰の可否判断および職場復帰支援プランの作成

C) 職場復帰支援プランの作成

4) 産業医等による医学的見地から見た意見

職場復帰プランについても産業医等の医学的見地を確認

5) フォローアップ

- ・復職時には自然な態度で
- ・復職後の定期面談の内容・職場の配慮事項は記録しておく
- ・自己判断で治療を中断しないようにフォロー（悪化防止）

6) その他



第4ステップ

最終的な職場復帰の決定

～産業医の意見書等に基づく、事業者による職場復帰を決定～

A) 作成した職場復帰支援プランの実行

B) 主治医へ職場復帰支援プラン情報を提供・連携

C) 復職後再度休職や欠勤に至った場合の対応確認

就業規則への記載・ルール作り



職場復帰を決定するのは事業者であることを忘れない

第5ステップ

職場復帰後のフォローアップ

～復帰後のフォローアップ体制を継続、関係者や主治医と連携～

職場復帰支援プランの進行状況について**定期的な面談**

労働者本人+管理監督者+産業保健スタッフ+人事労務担当+主治医

①誰が

②どのタイミングで



・職場復帰支援プランの評価・見直し

※必ず**記録に残し**、関係者と連携する



職場復帰
支援プラン

第5ステップ

職場復帰後のフォローアップ

職場復帰したけれど・・・再度休職・欠勤につなげないために必要なこと

- ・6カ月程度のフォロー
- ・通院のための時間配慮（通院時間を計画的に入れる）
- ・治療の継続が必要（薬の自己中断はしない）



第5ステップ

職場復帰後のフォローアップ

評価・見直しの確認項目

- A) 疾患の再発、新しい問題の発生等の有無の確認
- B) 勤務状況及び業務遂行能力の評価
- C) 職場復帰支援プランの実施状況の確認
- D) 治療状況の確認
- E) 職場復帰支援プランの評価と見直し
- F) 職場環境等の改善等
- G) 職場の管理監督者、同僚等への配慮



4. 事業場の人事労務担当者が 気をつけたいポイント

4. 事業場・人事労務担当者が気をつけたいポイント

1). 職場復帰支援プラン

- ・労働者のプライバシー保護・・・労働者の同意を得た上で主治医からの意見を積極的に収集
- ・復職前からの支援開始・・・産業医や保健師等との連携により復職前から
- ・記録保存・・・プラン作成・復帰後のフォローは必ず記録
- ・段階に応じたプラン設定・・・休業前の就業状態に戻るまで段階的に
- ・その他・・・「試し出勤」「時差出勤」などの利用はルール作りが大切



4. 事業場・人事労務担当者が気をつけたいポイント

2). 主治医との連携

- ・勤務状況提供・**労働者の同意**を得た上でどのような業務に従事する必要があるのか丁寧に伝える。本人から伝わっていないことも。
- ・主治医意見書・休業している労働者の**健康状態を踏まえた働き方の留意事項**を確認
- ・同行受診・・・・**労働者の同意**を得た上で診察時に同席し、主治医と情報連携

4. 事業場・人事労務担当者が気をつけたいポイント

3). 職場復帰支援制度について

- ・就業規則の規定確認・休職制度・復職制度・休職通算制度がしっかり整備されているか？
- ・社会保障制度活用・・・休業中の傷病手当金制度等、説明と対応。支援の流れや内容、関係者の役割確認
- ・社内啓発教育・・・・・・「メンタルヘルスケアの基礎知識」「管理監督者研修」「同僚の支援」等研修や教育
- ・労働者自身の取組・・・健康管理だけでなく生活改善が必要な場合も
- ・安全に対する意識・・・「安全な通勤」「安全な社内滞在」「安全な労務提供」

5. 職場復帰や労働者の特性に応じた 働き方についての相談支援機関のご紹介



愛知障害者職業
センターHP

5. 職場復帰や労働者の特性に応じた働き方の相談 支援機関のご紹介：**愛知障害者職業センター**

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/aichi/>

うまく職場復帰ができない

- ・何度も休職～復職を繰り返す

仕事を覚えて出来るようにならない

- ・職場同僚も支援疲れしてきた

事業主及び労働者に対するの相談・支援

「労働者の特性に応じた働き方」について 職業カウンセラーによる専門的サポート

- ・ジョブコーチ支援（職場適応援助者支援）
- ・リワーク支援（職場復帰支援）



リワーク
ご利用者の声



ジョブコーチ支援



<https://www.jeed.go.jp/disability/employer/om5ru80000000690-att/om5ru80000000czi.pdf>

まとめ

- ・対応方法は事業場の規模や状況等によって異なる
- ・具体的な職場復帰支援プログラムの策定等は個別相談ください

メンタルヘルス対策促進員が皆様の事業場へ訪問し、
ご支援いたします。



6.

愛知産業保健総合支援センターのご案内

6. 愛知産業保健総合支援センターのご紹介

愛知産業保健総合支援センター



働く人の「こころ」と「からだの」
健康づくりをサポートします。

ホームページから
お申込み・お問い合わせ下さい。



メンタルヘルス対策

利用申し込み

- ストレスチェック
導入支援
- メンタル不調者対応
- 職場復帰支援



<https://www.aichis.johas.go.jp/mentalhealth/index.html>

研修・セミナー



地域窓口

(地域産業保健センター)



治療と仕事の
両立支援



メンタルヘルス対策



産業保健関係助成金



申込フォーム



産業保健調査研究

ご相談・お問合せ

アクセス

独立行政法人
労働者健康安全機構



個別のご相談

さんぽセンター
Webひろば

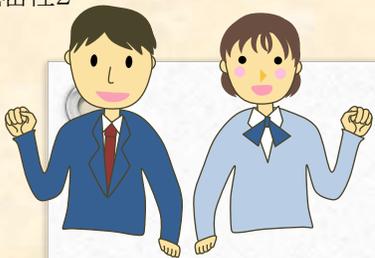


動画で紹介

- ・メンタルヘルス対策
- ・地さんぽ活用

ご視聴ありがとうございました。

全国健康保険協会愛知支部のご案内



協会けんぽ愛知支部は皆様の健康づくりをサポートしています!

生活習慣予防健診

生活習慣病等の予防や改善を目的に、発症リスクが高まる年代の加入者の皆様へ向けた健診を実施し、年度内お一人様1回に限り、健診費用の一部を補助しています。



特定保健指導

保健師・管理栄養士が健診結果や生活習慣に応じたオーダーメイドの生活習慣改善策を一緒に考え、3か月以上にわたって食事管理、体重コントロール等のサポートを行います。

サポート動画

様々な健康のお悩みにまつわるお役立ち動画を提供しています。

協会けんぽ あいち
コラボヘルス



教会けんぽ愛知支部
ホームページ



協会けんぽ あいち
コラボヘルス



健康宣言好事例集

健康宣言を始めたきっかけや取り組んだテーマごとに幅広く紹介しています。

本動画は、愛知産業保健総合支援センター様のご協力のもと、全国健康保険協会愛知支部が制作・公開しております。