

富士通グループ

職場復帰の手引き

富士通株式会社
健康推進本部

改訂2版 2023年3月9日

内容

職場復帰完了までの流れ.....	2
1. はじめに	4
2. 注意事項	4
3. 療養の目的.....	5
4. 療養中の過ごし方	5
療養時期のイメージ.....	5
それぞれの療養時期による過ごし方	6
5. 職場復帰の考え方.....	8
6. 職場復帰に必要なこと.....	8
7. 職場復帰の準備.....	9
標準的な職場復帰の手順.....	9
復帰面談.....	10
出勤練習について.....	10
8. 復帰後の業務適応について.....	11
就業制限.....	11
復帰後の業務適応イメージ	11
資料 1.生活リズム表①	12
資料 2.生活リズム表②	12
資料 3.振り返りシート.....	13

職場復帰完了までの流れ

療養中

復帰後

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
日常生活リズムの確立に取り込む時期	復帰後のリズムの確立に取り込む時期	復帰後に向けて最終調整をする時期	復帰後、職場に再適応していく時期

**就業制限
解除**



- ◎主体的な健康管理ができています
- ◎職場で期待されるパフォーマンスを出している
- ◎就業制限を段階的に解除できています

- ◎復職面談(本人・上司・人事・産業医出席)で全員が復職可能と判断している
- ◎復職後に望まれる勤怠で「通勤訓練」を実践できている

- ◎職場について上司と相談できている
- ◎生活リズムの記録ができています
- ◎主治医意見書で「復職可」の見解を得ている

- ◎2週間以上、復帰後の生活リズムで過ごせている(平日は図書館や運動目的での外出が毎日できている。昼寝をしていない、など)
- ◎すべての症状がコントロールできている
- ◎働こうという意欲が、十分回復している

- ◎きちんと通院し、主治医の指示通りの治療に取り組んでいる

- ◎規則正しい生活が送れるようになった(寝る時間、起きる時間が一定。1日1回は外に出るなど。)

- ◎生活に支障が出るような症状がなくなった

1. はじめに

この「職場復帰の手引き」は、おおむね1か月以上療養が必要な従業員、およびサポートする所属長やご家族に向けて、療養の目的や望ましい療養のあり方、体調が回復し職場に復帰する際の考え方、療養から職場復帰までの流れ等を、健康推進本部が就業規則および関連規定に基づきまとめた冊子です。

健康推進本部では2019年1月より「療養期間の過ごし方」を案内してきましたが、その後定着した新しい働き方を踏まえて、2023年3月改訂を行い「職場復帰の手引き」とタイトルを変え発行しました。本冊子を参考に、各職場において円滑な職場復帰、復帰支援が行われることを願っております。

2. 注意事項

本資料は療養から職場復帰までの流れについて、理解を深める目的で作成された資料です。「療養の申請」については、人事・総務センターの病欠関連マニュアル、「療養期間中の手当金申請」は健康保険組合の資料をご覧ください。

※年次休暇・積立休暇・病欠いづれの場合でも、1か月以上の休みの理由が病気である場合は、本冊子にある内容の対象になります

3. 療養の目的

病気を原因として会社を1ヶ月近く休むことになると、療養中の過ごし方や、会社へ復帰するまでにどのようなステップが必要なのかなど、気になることがあるかもしれません。そのような時に本冊子に目を通していただき、安心して療養に専念してください。

療養期間中は何よりも優先的に体調回復に取り組むよう、心がけてください。

心身ともに元気を取り戻し、復帰準備が整うまで、焦らず、ゆったりとお過ごしください。

4. 療養中の過ごし方

■ 療養時期のイメージ

1

療養専念期



この時期は主治医と共に病と向き合う時期です。

2

回復期



この時期は基本的にゆっくり過ごす時期です。少しずつ生活習慣をもとに戻し、症状が安定してコントロールできることを目指します。

3

復帰検討期



症状が安定してコントロールできるようになったら、主治医や所属長、産業保健スタッフと復帰について相談していく時期です。

■それぞれの療養時期による過ごし方

療養専念期から回復期

1

療養専念期

■主治医の指示について

治療に関しては、主治医の指示に従いましょう。薬の量・種類の調整や、療養の仕方、回復のための考え方等、さまざまな観点から治療面の指示が出されると思います。治療に関することで疑問や不安な点があれば、遠慮せず主治医の先生に尋ねてください。独自の判断による行動（薬を自己調整する等）は、治療の効果を損なう可能性があるため避けてください。

■会社への定期連絡

安心して療養生活を送っていただくために、職場からは体調確認や、療養の為の事務連絡を除き、業務についての連絡はしません。そのため、会社側が本人の状況を把握できるように、月に1回を目安に、その時点の体調や療養状況、職場復帰時期の見通し等を所属長へ連絡することをお勧めします。連絡手段はメールでも電話でもかまいません。

また、新たな診断書が発行された際には、本人はすみやかに所属長へ連絡をし、郵送・直接持参・PDFにしてメールで送付といった方法で所属長の手元に届けてください。特に「主治医意見書」は、職場復帰の準備をしていく上でとても重要なので、すぐに連絡を入れてください。

職場とは別に、産業保健スタッフから体調確認の連絡を入れることがあります。また、状態の確認や復帰に向けた準備のために、療養中に産業医との面談を行うことがあります。スムーズな復帰の為にプラン作成・相談ができるので、積極的にご活用ください。

その他、会社に関する事で疑問や心配、不明な点がある場合には、遠慮せず、所属長または人事・産業保健スタッフ（各事業所の健康支援室）へ連絡をしてください。

■療養期間をサポートする人事制度

富士通グループでは、病気等によって休業せざる得ない場合に、安心して治療に専念していただけるように各種の制度（休暇制度、病気欠勤制度、病気休職制度、傷病手当金・傷病手当金付加金等）によってサポートしています。詳細につきましては、「病気欠勤中の取り扱い・手続きについて」をご確認ください。

休業期間の長さ、年次休暇・積立休暇の残日数、勤続年数等によって、申請できる制度が異なりますので、不明な場合は、所属長や人事とご相談ください。

■療養場所

自宅療養となった場合、本人の身の安全と療養に専念できる環境を確保するため、ご家族の下での療養をお勧めします。1人暮らしでは、毎日の食事や洗濯・掃除等が意外なほどの負担となり、十分な栄養や清潔が保てなくなったり、そのことで心身の状態を悪化させたりすることも考えられます。できるだけ早い回復を実現するためにも、可能であればご家族の下で療養するようにしてください。

2

回復期



■療養中の行動全般について

療養中はどのように過ごしていただいてもかまいませんが、入院中・自宅療養に関わらず、療養期間中に業務を行うことは禁止されています。回復の過程で、多少動いても疲れないう時期になったら、趣味等に取り組んでみるのもいいでしょう。ただし、その間も、会社は事業活動を継続しており、職場のメンバーは働いています。療養中は療養に専念し、復帰に向けて活動の範囲を広げるときでも、職場のメンバーから誤解されてしまうような行動は避けて、節度を持って行動するようにしてください。

補足）傷病手当金：病気やけがで会社を休み給与が支給されない場合、その間の生活を守るため「傷病手当金」の給付が、富士通健康保険組合から受けられます。

（傷病手当金については、「富士通健康保険組合」にお問い合わせください。健康保険組合のホームページには社外からもアクセスが可能です。）

復帰検討期

「復帰できそうかな」と感じたら、この時期に近づいたかもしれません。主治医や所属長・産業保健スタッフと連絡をとり、復帰についての相談を開始してください。

生活上は復帰した自分をイメージしながら、出勤やテレワークが出来る生活リズムを整え始めてください。まずはご自身の興味のあることから始めて、最終的には、職場復帰後の仕事に類似した作業や、予め立てておいたスケジュール通りに行動することにもチャレンジしてみてください。



■ 睡眠

起床時間と就寝時間を一定に保つことが何より重要です。

出社時刻に間に合うように、そして通勤時間や朝食・身支度の時間も十分取れる時刻に、毎日起きられるようにしてください。起床が安定していることは、職場復帰を成功させる重要なポイントとなります。療養中に十分に練習をし、起床時間を定着させてください。

また、必要な睡眠時間から逆算して、就寝するように心がけてください。睡眠薬を飲んでいる方は、その調整が必要になるかもしれませんが、その場合、主治医と必ず相談し、主治医から許可された場合を除き、自分の判断で止めたり減らしたりしないようにしてください。

■ 食事

食事を取る時間帯や、食事の内容を、通常の出勤時に合わせていってください。

■ 日中の活動

出社すれば、1日作業をしたり、現場に出て活動量が増えるため、少なくとも日中は起きていられるようにする必要があります。また、短時間の通勤や、軽い運動、人との会話等で疲れてしまう場合には、まだ回復が不十分といえます。日中の活動量を徐々に増やすように心がけてください。体力を著しく消耗せずに、安全に通勤できるか、職場復帰に備えて予め確認をしておきましょう。安定した職場復帰に向けて**リワーク**※の利用をお勧めする場合があります。

■ 思考

職場復帰は、仕事をするために職場に戻ることです。復帰後にスムーズに業務を行っていくためには、仕事に必要な思考スピードを取り戻しておくことが重要になります。業務に関連する情報の収集や、業務に必要な知識のまとめなど、自分で何らかの課題を設定して、目標を決めて取り組むことをお勧めします。

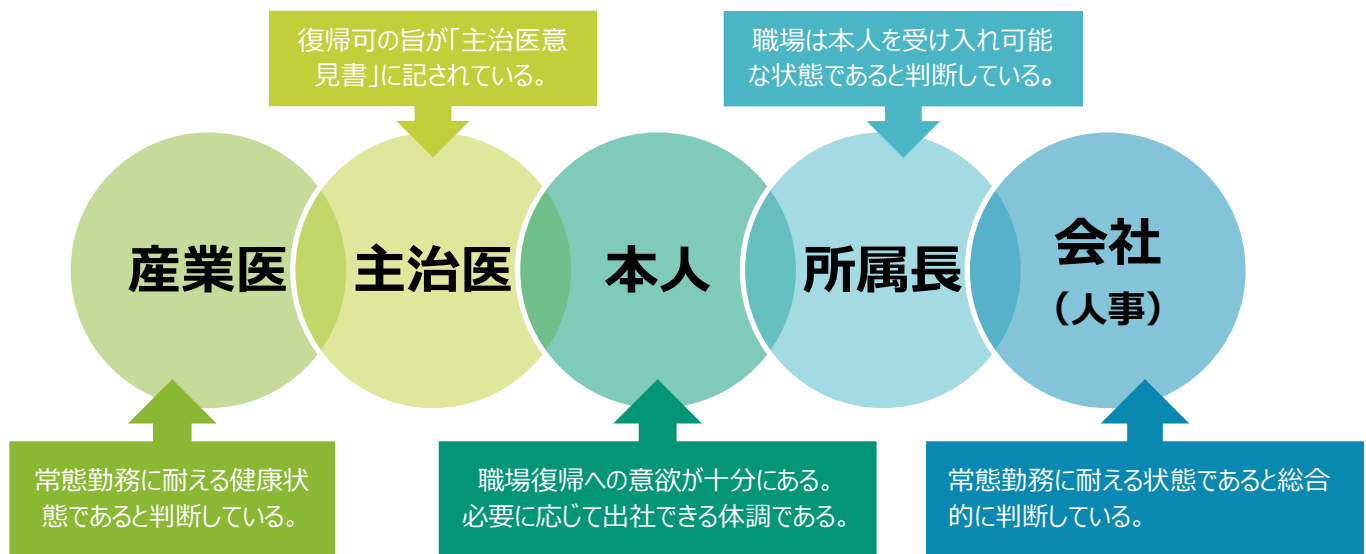
※**リワーク**：医療機関や障害者職業センターが実施している職場復帰に向けたリハビリテーションプログラムです。生活リズムを整え、グループワークにより効果的に復帰準備を整えることが期待できます。

5. 職場復帰の考え方

療養を経て職場復帰する際には、単に体調が回復しているということだけではなく、従前の業務を滞りなく行えるよう体調面や生活面での準備が整っていることが必要です。従前の業務を滞りなく行える状態か否かを、職場復帰前に判断することは容易ではありませんが、職場に出勤することができるか（たとえテレワーク中心の職場であっても必要に応じて）、職場復帰への意欲が、最低限『所定労働時間内、週 5 日の出勤が継続的に可能』と自信を持って言える程度に強いかどうかは、本人が復帰を決意するにあたっての大切なポイントになります。

6. 職場復帰に必要なこと

会社が職場復帰の可否を判断するためには以下の要件を満たすことが必要です



この要件を満たしているかどうか、本人からの情報・主治医からの連絡事項・療養生活に関する記録（生活リズム表・出勤訓練の結果等）から、総合的に判断していきます。

復帰検討時、「主治医」は実際の職場までイメージした復帰判断は難しいため、「産業医」「会社（人事）」は病気そのものだけでなく、以下の3つを、大切な復帰のポイントとして考えます。

復帰のポイント



「安全」に仕事ができる状態か。



「勤怠」は乱れることなく継続できる状態か。



「パフォーマンス」は役割に見合った成果を出せる状態か。

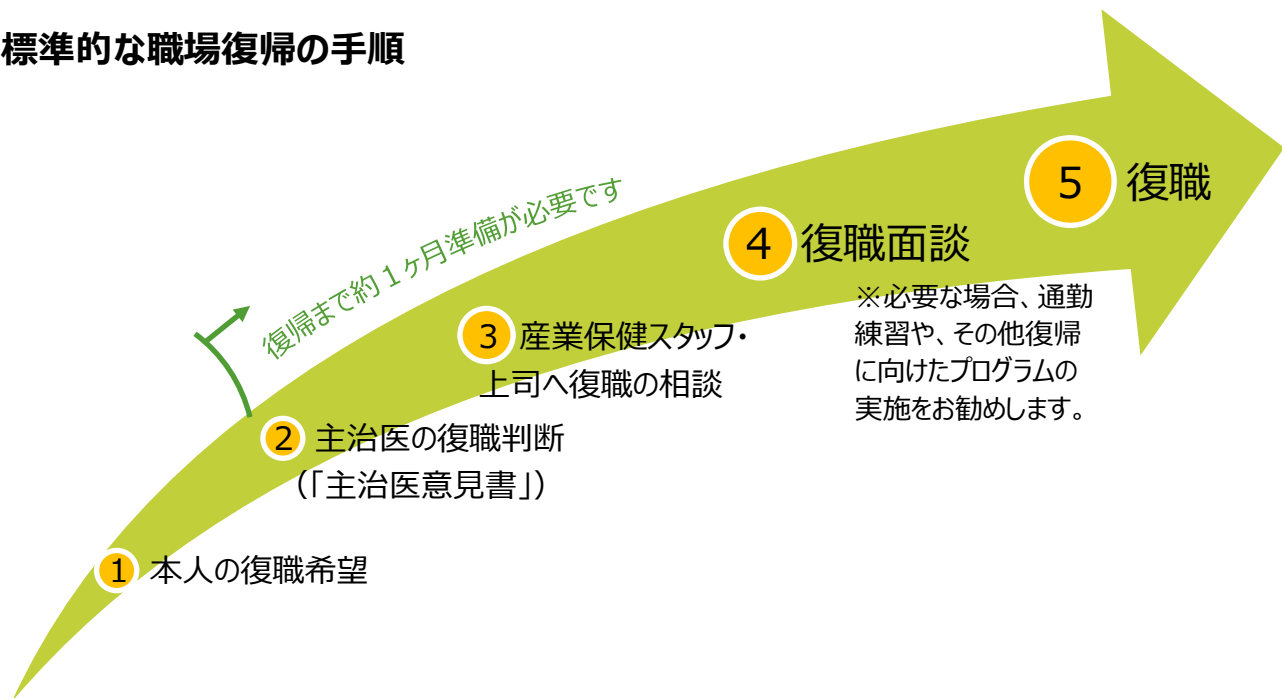
7. 職場復帰の準備

「復帰できそうかな」と感じたら、復帰時期に近づいたかもしれません。主治医、所属長や産業保健スタッフに復帰希望の意思を伝えてください。

尚「5. 職場復帰の考え方」でも触れましたが、原則として復職復帰時には、復職復帰後の勤務形態（出社、在宅勤務）によらず、『所定労働時間内、週5日の出社が継続的に可能』な状態が望まれます。

本人が職場復帰の意思を関係者に表明してから復帰まで、準備に少なくとも1ヶ月の期間が必要です。あらかじめこの期間を念頭に、復帰に向けての体調を整えるようにしましょう。

標準的な職場復帰の手順



① 本人の復帰希望

本人は、所属長や主治医に復帰希望を伝えてください。

② 主治医の復帰判断

主治医に復帰できる体調であると判断されたら、主治医に復帰可の診断書である「主治医意見書」を記載してもらい、所属長に復職・再出勤のための手続きを進めてもらってください。「主治医意見書」は産業保健スタッフに提出してください。

③ 所属長・産業保健スタッフへ復帰の相談

復帰面談の前に不安や不明なことがある場合は、所属長や産業保健スタッフに相談してください。また、産業保健スタッフが必要と判断した場合、状況に応じて対面、ビデオ会議、電話などの手段で体調確認や復帰プランの策定のための産業保健スタッフによる面談をすることがあります。

■この時期には生活リズムを確認しましょう■

療養中と違い、復帰後は勤務に合わせたリズムで生活する必要があります。そのため復帰前には、ある程度勤務に耐えうる生活を送れているか客観的に見てみましょう。「生活リズム表」（資料 1、2）や独自のツールを使って、本人の生活を記録することをお勧めします。

また産業保健スタッフから勧められた場合には「振り返りシート」（資料 3）を記載してみることも併せてお勧めします。休職から現時点までの状態を振り返り、ご自身として復帰できる状態であるかを確認していただく材料となります。復帰面談の際には休職に至った要因、治療・回復の経過、再発予防策などをお話いただくこととなりますので、その際にもご活用いただける内容になっています。

④ 復帰面談

原則として復帰面談は、主治医意見である「主治医意見書」をもとに、在籍する事業所で本人・所属長・産業医・人事・が対面で実施し、復帰プラン（復帰時期、業務内容や業務量、業務サポートの内容や方法、段階的な就業上の配慮、治療上必要な配慮など）について検討します。職場復帰を支援するため、本人の希望に応じ「出勤練習」やその他復帰に向けたプログラムを実施することがあります。初回の復帰面談を実施後、状況によってはさらに複数回の実施後、復帰を判断することがあります。

復帰面談では「安全」に仕事ができる状態か、「勤怠」は乱れることなく継続できる状態か、「パフォーマンス」は概ね役割に見合った成果を出せる状態かを、本人からの情報・主治医からの情報・療養生活に関する記録（生活リズム表・振り返りシート・出勤訓練の結果等）から、総合的に判断します。



出勤練習について



復帰面談の時期に、復帰に際しての不安の払拭、生活リズムの確立、休業によって衰えた働くための体力の回復等を図り、確実な職場復帰を支援するため、希望に応じ復帰前に出勤練習を実施することがあります。出勤練習は休み中の期間に実施するため、業務をすることはできません。

出勤練習をする場合は、復帰面談時に出勤練習計画を立て、それに沿って行われます。復帰後の勤務形態も考慮し、出社、在宅勤務それぞれを想定し、組み合わせた形で実施される場合があります。出社を想定した出勤練習の場合には、始業時間に職場に来られることが重要ですから、始業時間に遅れないよう、休まず出社することを目標にします。その後はどのように過ごしても構いませんが、職場に復帰した自分をイメージするため、できる

だけ勤務のサイクルに合わせた行動や生活リズムで、公共の図書館などを利用し自己研鑽活動を行うことをお勧めしています。なお、出勤した際には、所属長や職場メンバーとコミュニケーションをとることも復帰準備のために大切です。在宅勤務を想定した出勤練習の場合には、自宅等で勤務のサイクルに合わせた行動や生活リズムで過ごし、同様に自己研鑽活動を行うことをお勧めします。出勤練習の結果は、常態勤務に耐えうる状態か否か、ご自身で考える材料の一つとしても活用できます。

⑤ 復帰

復帰面談で決定した日より復帰とします。

産業医が必要と認めた場合、復帰後から安全・勤怠・パフォーマンスの安定が見込まれる期間まで、一時的に就業規制をかけることがあります。※ 8. 復帰後の業務適応について、を参照

添付資料

下記の資料はご自身に療養期間中及び復帰時、復帰後の健康状態や就業状況を確認していただくため、利用を推奨しています。

- 資料 1 生活リズム表①
- 資料 2 生活リズム表②
- 資料 3 振り返りシート

8. 復帰後の業務適応について

復帰後、すぐに発病前と同じ業務パフォーマンスを発揮することは、難しいことです。本人、所属長ともに、まだ休業からの回復過程にあるということを理解し、業務内容や業務量、業務サポートの内容や方法等を調整しながら概ね6か月を目安に、段階的に業務への適応を図っていきましょう。

この期間中、本人は病気から回復し、業務に適応することを最優先事項として取り組み、所属長は本人の勤務状況や業務遂行状況を把握し、適切な業務サポートを心がけましょう。

なお、復帰後、業務への適応が図れるまでの期間は、勤務状況を適切に把握し、生活・仕事のリズムを整えるため、原則、勤務形態は「一般勤務」の適用となります。

就業制限

復帰面談で、「出勤可（条件付き）」の判定となった場合、本人のスムーズな適応を支援する目的で、会社が本人の就業について、段階的な配慮をすることがあります（就業制限）。

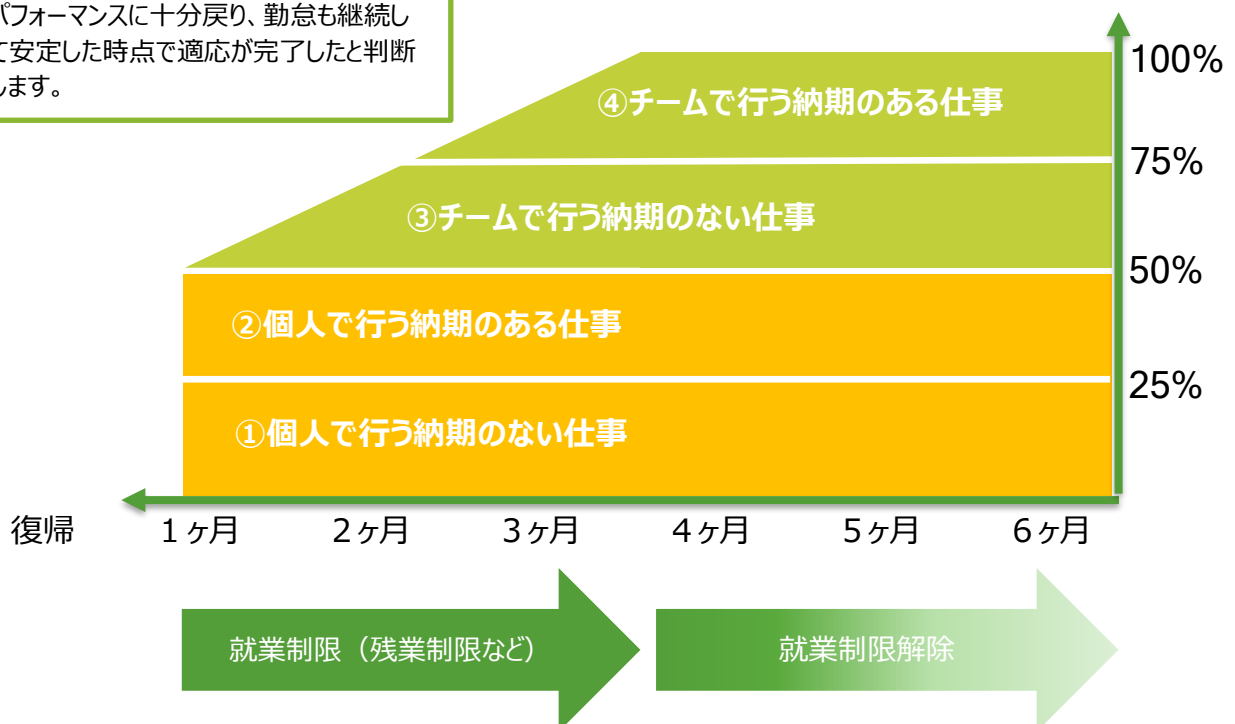
就業制限の内容には残業制限・休日出勤の禁止・出張の禁止などがあり、本人の状態に合わせて内容を検討します。

就業制限は長期間にわたって実施されるものではなく、復帰後一定期間（通常3か月～半年程度目安）で解除することを目指し、定期的に産業医が本人と面談を実施し、体調の確認、制限内容の変更や解除時期について検討していきます。

制限解除後も体調が維持できる働き方ができているか確認しますが、体調悪化時は早めに主治医、所属長、担当保健師へご相談をお願いします。

復帰後の業務適応イメージ

復帰後、職場による観察と支援を行い、産業医面談で就業制限の必要性を確認しながら段階的に通常業務に適応できるようにします。健康時に本人が出せていたパフォーマンスに十分戻り、勤怠も継続して安定した時点で適応が完了したと判断します。



資料 2.生活リズム表②

活動記録シート		(年 月 日 ~ 月 日)						
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	記入例
天気	月	火	水	木	金	土	日	☀/☁
5								↓
6								
7								朝食
8								
9								病院 ↑
10								
11								↓
12								昼食
13								図書館 ↑
14								
15								
16								↓
17								買い出し/ 帰宅
18								夕食準備
19								夕食
20								TV
21								
22								入浴
23								
0								睡眠 ↑
1								
2								
3								
4								
睡眠時間								7H
気分/1~5								3
活動量/1~5								4
食欲/1~5								3
備考								電車の移動に慣れてきた。数時間の読書で疲れたのか、頭痛が出た。

振り返りシート 第3版

職場への復帰にむけて、体調回復の状態と復帰への準備状況を伺います。
療養に入ってから現在までを振り返ることは再発防止に役立ちます。できるだけ詳しくご記入ください。

提出日 年 月 日

フリガナ 氏名		従業員番号	
	未婚 ・ 既婚	年齢	歳 (年 月 日生)
所属会社 部署名			
休業	初めて ・ 回目	今回の休業期間：	年 月 日 ~ 年 月 日
傷病手当金	受給中 / 受けていない	受給期間 (月数)：	ヵ月
通院先			
リワーク通所	無 ・ 有 (リワーク名称： / リワーク期間：)		

1. 今回、病気になって休業に至られた要因でご自分に当てはまると思うものに○を付けてください。

- | | | |
|-------------|------------|--------------------|
| 1 仕事の質 | 2 仕事の量 | 3 仕事の適性の問題 |
| 4 職場の人間関係 | 5 昇進、昇級の問題 | 6 配置転換の問題 |
| 7 雇用の安定性の問題 | 8 会社の将来性 | 9 家庭の問題 |
| 10 事故や災害の経験 | 11 その他 | (設問は労働者健康状況調査から引用) |
- 11 その他の内容をご記入ください

[]

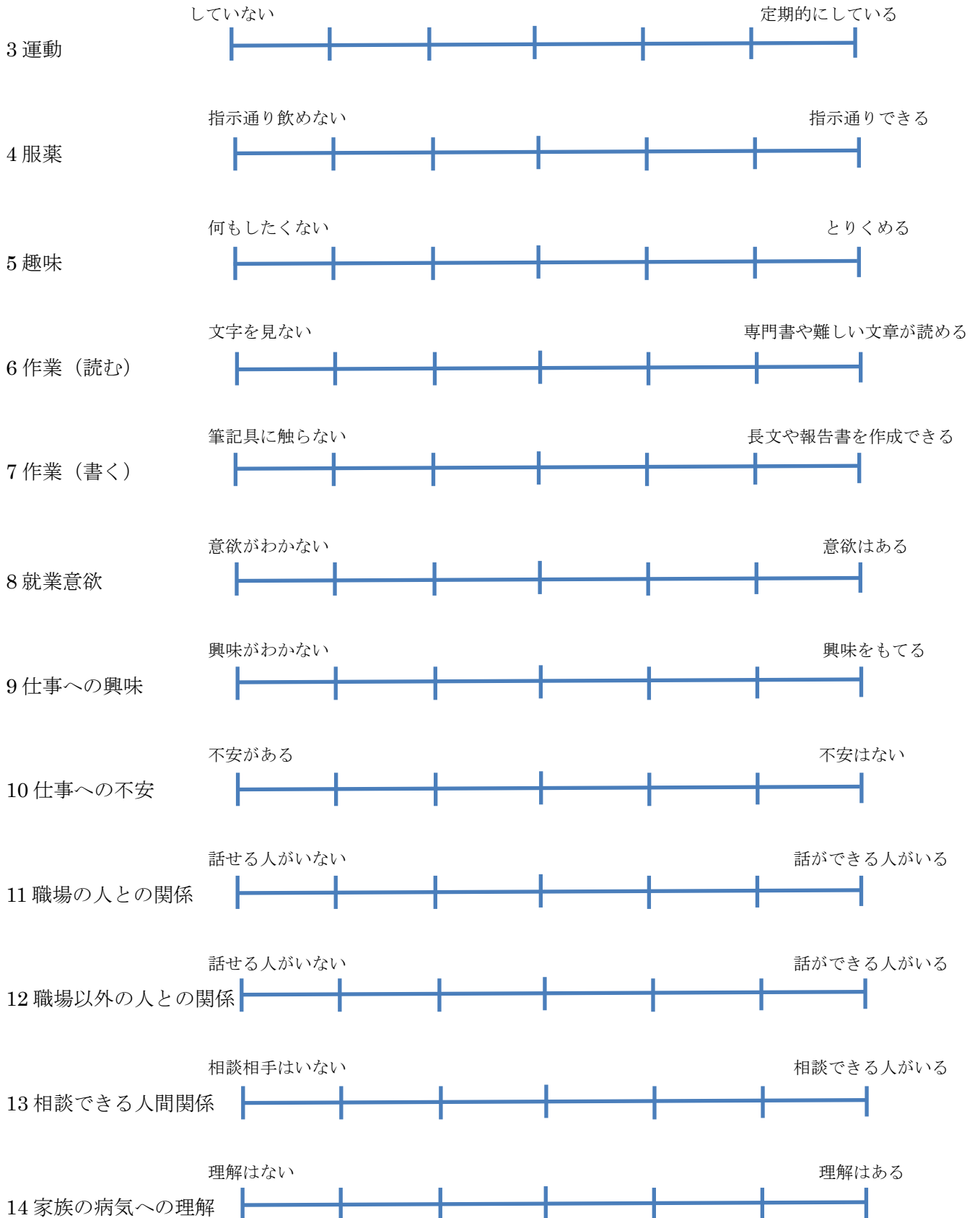
2. 各設問を読んで、これまであなたの行ってきたことや考えをご記入ください。
(内容が枠内に書ききれない場合は、他の用紙を追加して記入してください。)

- ① 自分が病気になったと思われる経緯を具体的にご記入ください。
【今回の休業について】

- 【これまでの休業について 1回目から】(過去にも休業歴がある方はご記入をお願いします)

- ② 休業に至った経緯で、原因と思われることについてご記入ください。
(ご自身・職場・業務など多角的にお考えください)

- ③ あなたが日頃よくする考え方の傾向や、ストレスとを感じる事柄についてご記入ください。



15 飲酒習慣 飲まない・飲む（飲むと回答された方は下記も記入してください）

[飲酒の頻度：週 日 / お酒の種類と量（1日あたり）：]

16 メンタル疾患以外で治療を要する持病の有無 無し・有り [病名：]