

一般的なメンタル不調の回復と対応ガイド

	回復初期	生活安定期①	生活安定期②	復職準備期①	復職準備期②	復職準備期③	復職可能	段階的勤務	復職期
期間	1～3週間	2～3週間	2～3週間	3～4週間	3～4週間	1～2ヶ月		会社規定	半年～1年間
説明	休業開始直後、十分に身体をやすめる時期	昼間起きて、夜に寝るリズムが戻ってくる	日中、横にならずに起きて過ごせる	午後から、短時間なら外出できるようになる	午前中からも、外出できるようになる	通勤を模した出社練習が出来るようになる	主治医、産業医、人事が復職を認める	段階的な出社を開始できる	職場復帰し、軽減勤務から徐々に回復していく
状況	睡眠時間が極端に長くなる 何もする気が起きず1日中寝てばかりいる 会社のことが気になり、一時的に症状が悪化することもある	夜に寝て、昼間に起きるというリズムが少しずつ戻ってくる 疲れやすく、家の中でゴロゴロして過ごす 少しなら意欲が戻ってくる	家の中のこと、身の回りのことができるようになる 日中、横にならずに起きてすごせるTVや新聞なども少し見られる 少しなら外出できるが、疲れて寝込んでしまうこともある	日中の生活リズムが安定する 午後から短時間外出できる 長時間の外出や人ごみは疲れてしまう 復職や仕事のことも考えられるようになる	午前中から外出できるようになる 集中力や理解力など、頭の回転も戻ってくる 復職のことを落ち着いて具体的に考えられる ストレス要因や対策などの振り返りが出来る	図書館などを利用した通勤訓練を、週5日間続けられる 業務に必要な判断力や集中力が戻ってくる 継続して出社できる体力が戻ってくる 疲れも翌日には回復している	週5日フルタイム勤務が安定して行える体力が戻ってくる 産業医面談を行い、復職ができるかどうか判断する 段階的勤務など職場復帰について人事と調整し準備する	定時出社・定時勤務が1ヶ月ほど継続できる 疲れがたまって、翌日や翌週に持ち越さずに回復する	復職後も半年程度は業務の軽減を行う 半年～1年後に元の仕事量に戻れることを目標に調整していく
社内スタッフから本人へのアドバイス	何もせずただ寝ているのが一番よい 薬が効いてくれば、睡眠障害が改善し、気持ちも落ち着く	昼間に起きて夜に寝るように 調子の良いときはなるべく起きているように 好きなことを少しやってみる	午後から、調子の良いときは、買い物や散歩など、少し外出してみる 生活記録表をつけてみる	午後からの外出を増やし、定期的に行なう それができたら午前中からも外出してみる	通勤の時間にあわせて起床・外出するようにしてみる 原因について面談で話し合い、再発予防対策について考える	週5日、フルタイムで出社できるかどうか、模擬的な出社訓練をしてみる リワーク施設を利用する方法もある	復職が近づくと不安が大きくなり、不眠などの症状がぶり返すことがある 再発予防のポイントについて話し合っておく	疲れをためないよう、睡眠時間を長くするなど工夫する 日々の体調の記録を上司に確認してもらおう	通院と服薬をきちんと続ける 疲れがたまると症状が悪化しやすいので無理をしないこと 上司とよく相談すること
対応の注意点	休業中も月に1度は産業医面談を継続する	面談に家族を呼ぶことも復帰支援に役立つ		「復帰可能」の診断書が出てくることがある	外部カウンセリングの利用も効果的	病状や会社の規定によっては長くなることも	復職に要する体力は職場によって異なる	期間は会社によって異なる	復帰後も定期的な産業医面談を続ける