



# こころの不調に気づいたら



メンタル不調になっても働き続けるための、いろいろな制度があります。安心して働きましょう！

- おかしいなと感じたら、まず職場の人に相談しましょう！上司や同僚、労働安全衛生委員が相談にのります！
- 周りの人にすすめられたら、専門の人にみてもらいましょう！不利益になることはありません！

## 休職開始

○体調が悪くなったり、仕事がつらくなったりしたら、休職することができます。（1年6か月まで）

1. 休職届を所属長に提出（主治医による診断書を添付）
2. 休職開始にあたりメンタルヘルス推進担当者と産業医による面談をします。  
※必要に応じて、本人の同意のもと、家族や主治医に情報提供依頼をすることがあります。
3. 休職期間中は無給となりますが、健康保険等は継続します。  
※傷病手当金として、給料の3分の2を支給されます。→協会けんぽへ（詳しくは事務局で）  
※休職期間中の健康保険料と地方税は事務局に納めてください。



## 休職中

○体調の回復を目指し、療養に努めましょう！

- ※休職期間中の連絡は、メンタルヘルス推進担当者にしましょう。（復職の意思の有無も必ず伝えましょう！）
- ※必要に応じて、産業医による面談をします。

○体調が良くなったら、職場復帰することができます。

1. 復職申出書を復職日の3週間前までにメンタルヘルス推進担当者に提出（主治医による診断書を添付）
2. 職場復帰にむけて、生活記録票を記入したり、自主的な通勤訓練などをしたりしましょう。

○回復できないときは、休職期間を延長することができます。（最初の休職開始日より通算して1年6か月まで）

- 休職届（延長分）を終了期限の2週間前までにメンタル推進担当者に提出（主治医による診断書を添付）

## 職場復帰プランの作成

○スムーズに職場復帰できるように職場の体制を整えます。

1. メンタル推進担当者と産業医による面談をします。（衛生管理者や看護師も同席することもあります）  
※必要に応じて、本人の同意のもと、家族や主治医に情報提供依頼をすることがあります。
2. 復職検討会議で、職場復帰プランを作成します。  
※復職日、復職場所、勤務体制など本人の意見も面談時にききます。

## 職場復帰開始

○職場復帰後もフォローアップをします。（配慮期間は原則1～3か月となり、最大6か月までです）

- 所属長は、職場復帰プランで決められた配慮が履行されるよう努め、病状や勤務状況などの相談にのります。
- 産業医は、定期的に面談し、病状や勤務状況、治療状況を把握します。
- メンタル推進担当者は、通院状況などを確認し、家族と連携しながら、産業医と共に職場復帰を支援していきます。

