

## ○復職訓練のお願い

- ・病気休暇中に復職訓練を行えるよう、調整をお願いします。
- ・復職訓練とは、病気休暇中に本人の能力・体力に合わせ、簡単な雑務を行うところから、仕事や職場に慣れてもらうトレーニングです。復職トレーニングを行うことで、患者さんの職場復帰後の定着率がアップします。
- ・復職訓練中は、病気休暇中であるので、給与は発生しません。引き続き、傷病手当金を受給してもらうことになります。
- ・復職訓練中の事故については、労災は適応されません。患者さん負担になるため、事故が起きにくいところで、復職訓練を開始してください。

### 【復職訓練例】

第1週～ 出勤訓練および短時間勤務（3時間勤務、半日勤務）

第3週～ 時短勤務

第5週～ 残業なしのフルタイム出勤

（復帰後と同じような仕事を、最低でも2週間ほど行うことが望ましい  
フルタイム出勤確認後、復職することが、再発防止につながります）

この間、職場上司もしくは担当者は1～2週間に1度以上、本人と面接し、業務量を調整することが望ましい。  
復職訓練中に産業医面談を行うことが望ましい。  
復職訓練中は活動記録表を作成することが望ましい

### 【職場で復職訓練が難しい場合】

以下のようなスケジュールを2週間以上行い、訓練を代替します。

- 07:00 起床。スーツに着替える、朝食をとる。
- 08:00 模擬出勤
- 09:00 ウォーキング
- 10:00 喫茶店や図書館などで資格などの勉強
- 12:00 昼食
- 13:00 パソコンなどで資料の作成、またはまとめ
- 16:00 ウォーキング
- 17:00 模擬退社
- 18:00 帰宅
- 19:00 夕食、リラックス
- 21:00 家族と談話、電話
- 22:00 就寝

ご検討のほど、よろしく申し上げます。

医療機関所在地 東京都新宿区早稲田町 69-4-5F  
名 称 早稲田メンタルクリニック  
電話番号 03-6233-9538  
医師氏名