

メールの例

件名：病気休暇のお願い

〇〇さま

いつもお世話になります。

10月10日に精神科診療所を受診し、その結果についてご報告させていただきます。

5月頃より、夜の寝つきが悪くなり、食欲もおちてくるようになりました。一過性のものだろうと思い、仕事を続けてきたのですが、症状は一進一退ありながらも全体としては悪化傾向にありました。家族の勧めもあって、10月10日に早稲田メンタルクリニックを受診しました。

主治医である益田医師からは「業務ストレス/業務過多/職場人間関係が原因で、抑うつ状態になったものと考えられる。診断は適応障害で、治療のために自宅療養が必要である」という指示を受け、Drストップとなる診断書を発行していただきました。

私も混乱しており、自分では判断がつかなかったため、この結果を家族にも伝えたところ「医師の指示に従って休んだ方が良いのではないか」とアドバイスをいただきました。

〇〇さまには大変申し訳ないのですが、医師の診断書に従い、10月11日より仕事をお休みさせてもらっても構いませんかでしょうか。

仕事の引継ぎなどに関しては、1日に1度、メールもしくは30分以内の電話のやりとりで休職から1週間以内に済ませるように指示を受けています。もちろん、職場によって事情も異なるので、やりとりの頻度や期間は変わってくることも医師からはご理解を受けています。ただ、この原則をできるだけ守るように指示されました。

また医師からは

- ・有給はどれぐらい使い、病気休暇にうつるのか
  - ・休職中の給料のかわりとなる、傷病手当金について確認する（申請日はいつからか？）
  - ・産業医が職場に来ている日を確認し、症状回復したときに、産業医面談をいつから開始できるのか
  - ・今ついている仕事から、職場の環境調整はできるのか
- などを質問され、確認するように言われました。

私自身、初めての受診で医師からの説明に理解が追いつかず、メモを取るのに必死でした。  
今後は1～2週間に1度の頻度で通院する予定です。

病状については都度メールで報告させていただこうと思います。  
すぐにメールで返信できないこともあるかもしれませんが、ご理解よろしく申し上げます。

最後に、診断書については郵送する形でもよろしいでしょうか。  
その場合、あて名や送り先はどちらにおくるのがよいでしょうか。

ご検討のほど、よろしく申し上げます。

〇〇会社〇〇部

〇〇 拝