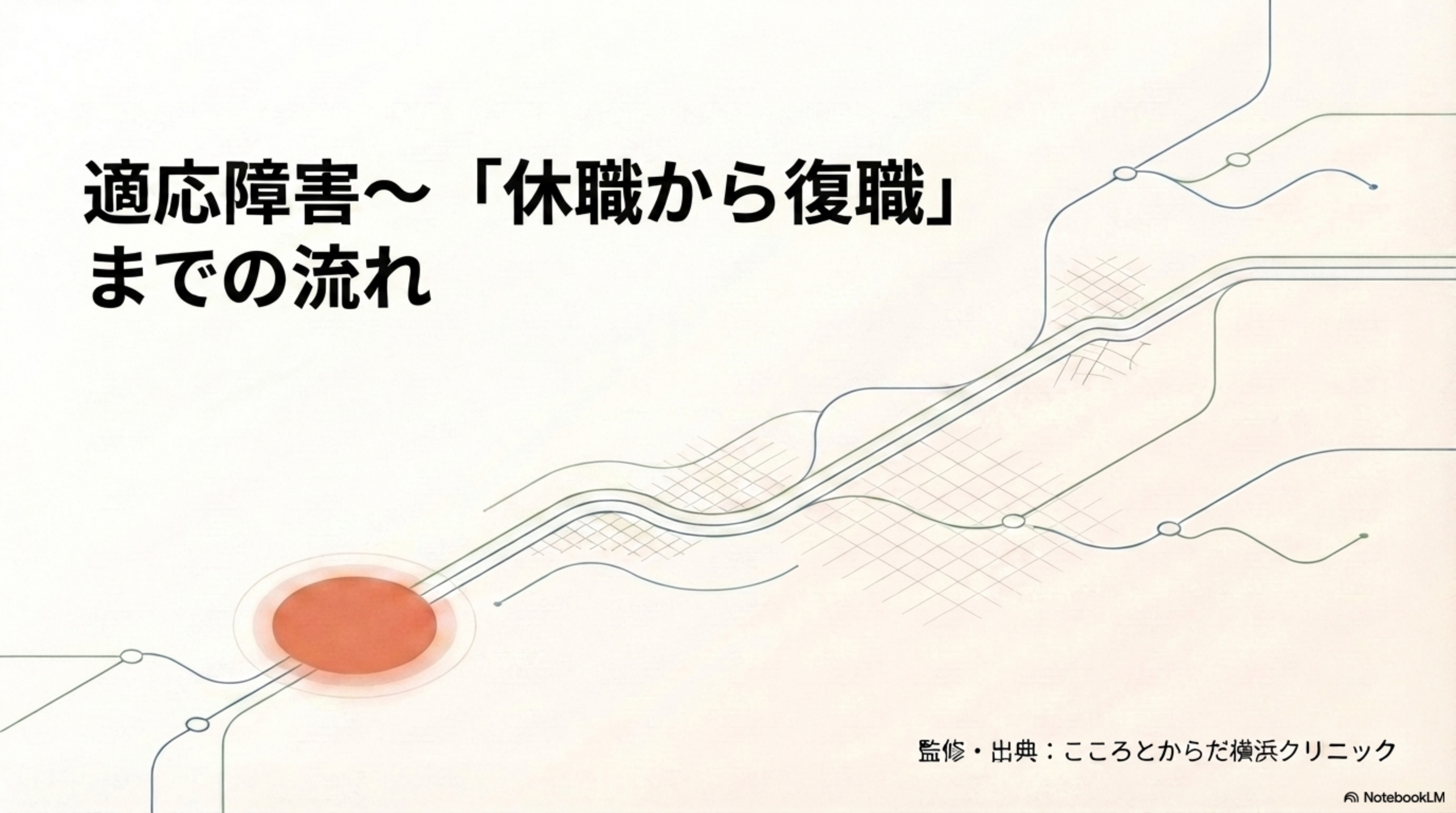
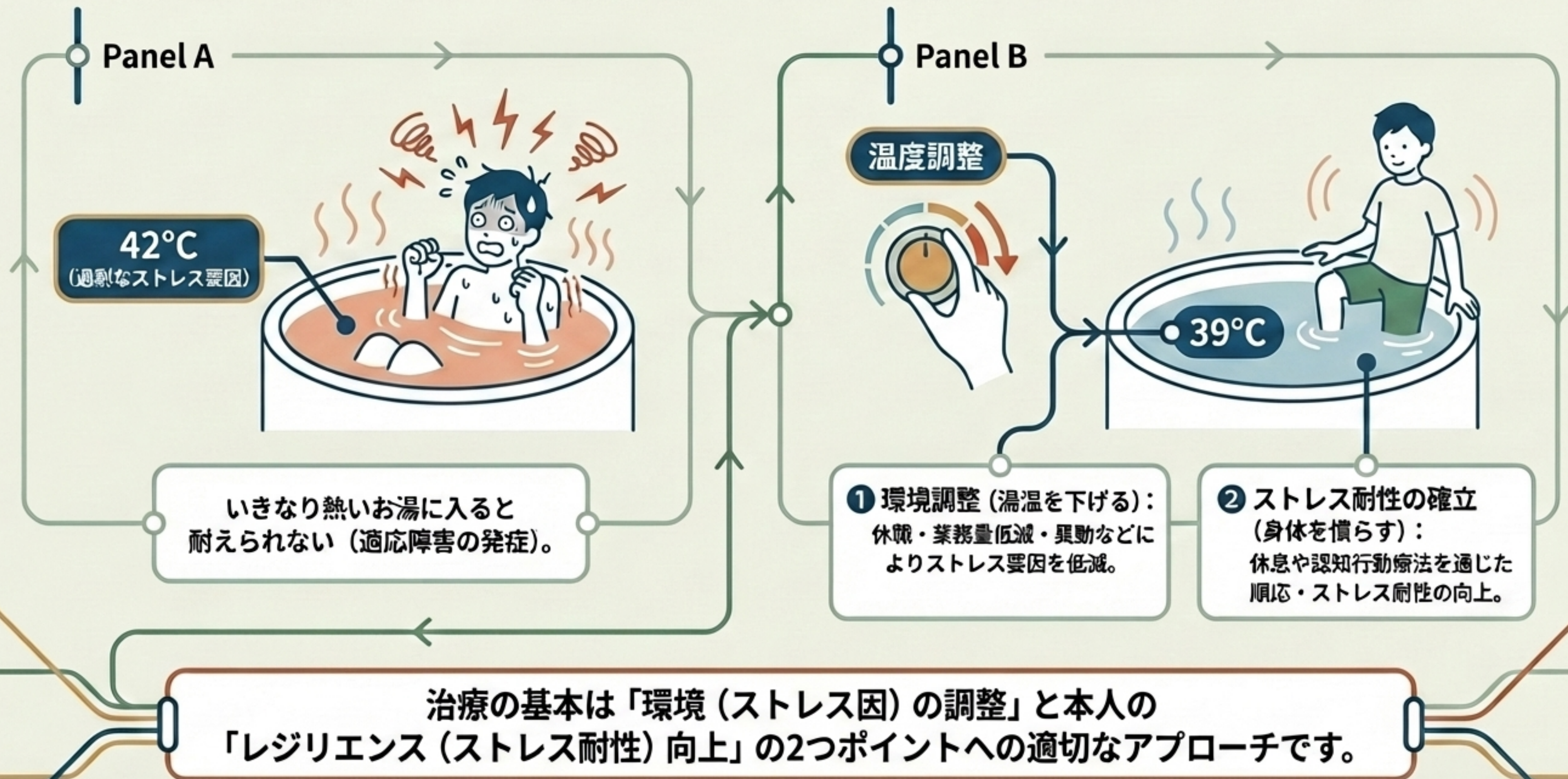


# 適応障害～「休職から復職」 までの流れ

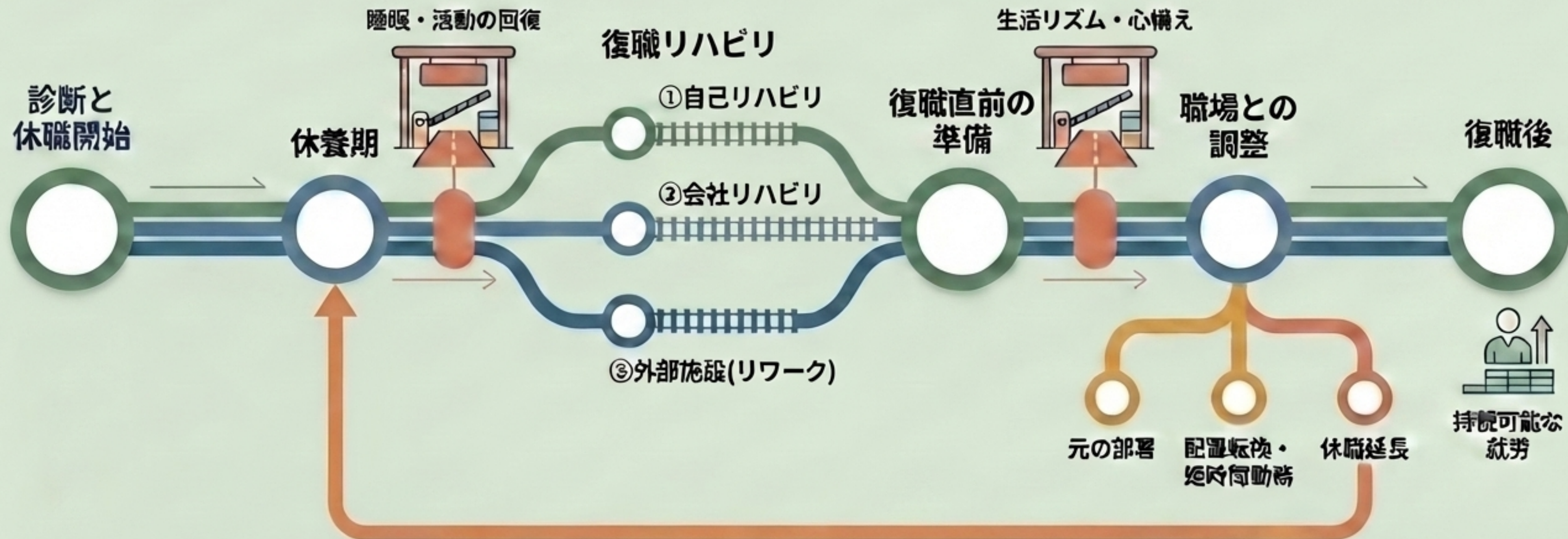


監修・出典：こころとからだ横浜クリニック

# 適応障害のメカニズム (ストレス因とレジリエンスのバランスの破綻)



# 休職から復職までの流れ



# 退職後の傷病手当金について



## 傷病手当金受給のための 基本的ルール

1. 定期的な通院（月2回）が必要
2. 医師の指示に従った療養生活：自己判断での治療中断や薬局へ行かない判断などは支給取り消しの可能性あり
3. 証明期間について：過去～当日まで証明可能で未来の日時までの作成不可。転院の場合は原則初診日からの作成となるが転院の旨を記載した初診日の月の分は証明可能。

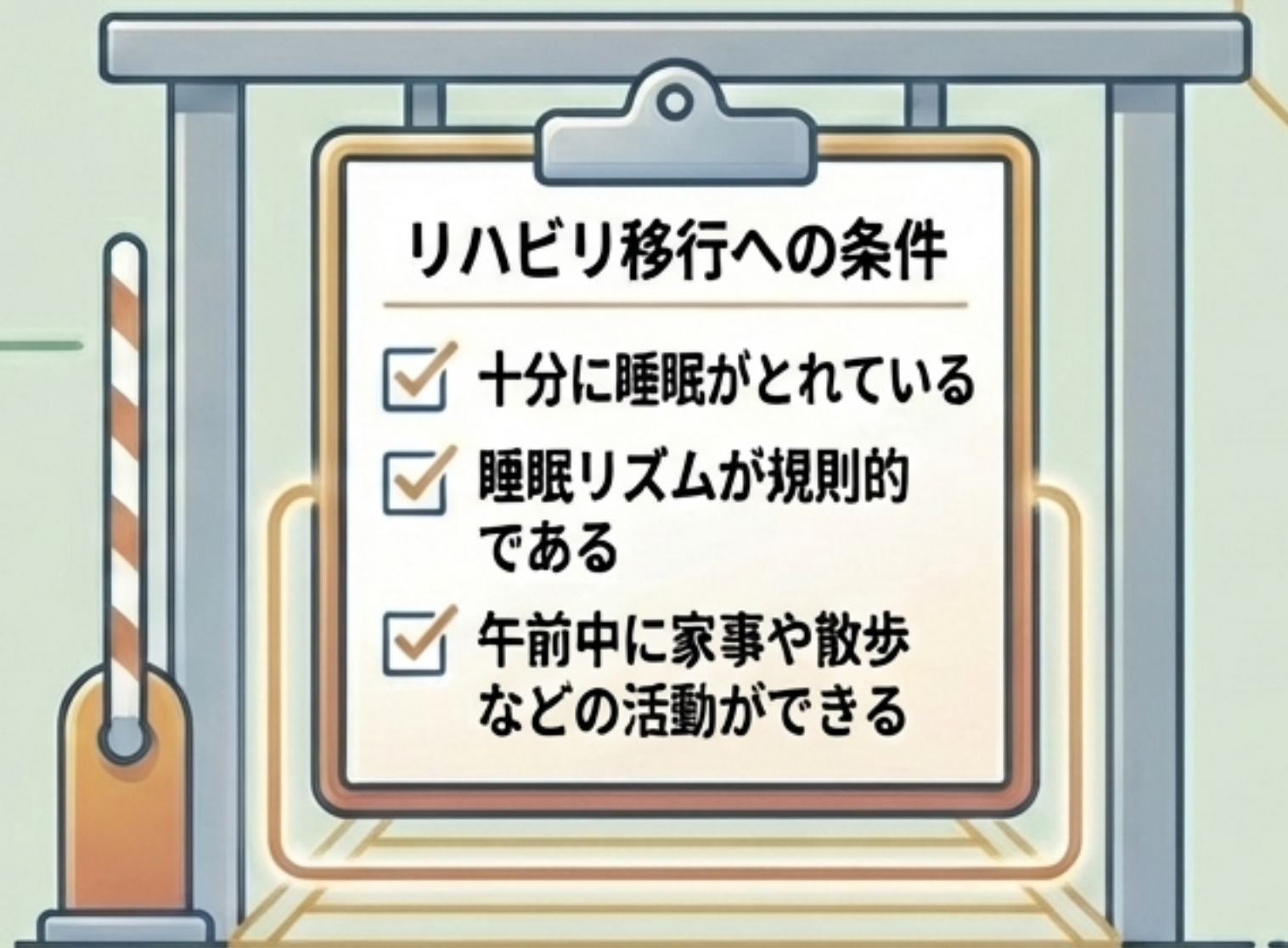
# 休養期の過ごし方と次のステップへ進むための条件

## 休養期の過ごし方



最大のミッションは「脳をしっかり休めること」。環境調整と内服加療で十分休まれば、通常2～3週間で精神症状は改善に向かう。

## 次のステップへ進むための条件



### リハビリ移行への条件

- 十分に睡眠がとれている
- 睡眠リズムが規則的である
- 午前中に家事や散歩などの活動ができる

※これらの改善が見られない場合、うつ病への移行や、強い心理的要因（「とにかく職場に行きたくない」等）が隠れている可能性があります。

# 復職リハビリテーションの3つの方法



## ① 自己リハビリ

条件：自身で生活習慣を律し、計画を立てられる場合。  
午前中の図書館通いや通勤訓練を実施。



## ② 社内リハビリ

条件：会社に復職リハの制度がある場合。短時間勤務から  
開始し、産業医面談を挟みながら1ヶ月程度でフルタイムへ。



## ③ 外部リワーク施設

条件：会社の制度がなく、自己管理でのリハビリが困難な場合。  
専門機関のプログラムを利用。

# 各復職リハビリテーションの特徴について

アプローチ	柔軟性・個別対応	手続きの煩雑さ	特徴・条件
① 自己リハビリ	極めて高い	なし	強い自己管理能力と通勤訓練が必須。 「生活リズム表」の記録を行う。
② 社内リハビリ	中～高	社内規定による	短時間勤務から徐々に負荷を上げる。 実際の職場で環境調整が可能。
③ 福祉系リワーク	高 (期間や時間の 自由度あり)	煩雑 (区役所の許可が必要、 近年下りにくい事も)	個別対応に優れる。午前のみ・午後 のみの利用などフレキシブル。
④ 医療系リワーク	低 (固定期間・ グループ対応)	スムーズ (区役所の許可不要、 紹介状で可)	個別対応には劣るが、導入が早い。 数ヶ月単位でのグループワークが中心。

# 復職可能診断書作成の条件

## 就業を意識した生活リズム

- 通勤時間帯の起床・就寝
- 日中、昼寝せず起きていられる
- 適度な運動（1日5000歩程度）
- 身だしなみを整えて外出できる
- 図書館等の公共の場で過ごせる
- 実際の時間通りの通勤練習
- 業務関連の活字・記事を集中して読める

## 復職に当たっての心構え

- 「仕事をしたい」と自然に思えるか
- 休職に至った原因の分析と、自分なりの対処法を持っているか
- 再発予防（物事の捉え方の見直し、早めの相談）を考えているか

復職可能診断書

# 産業医・人事労務担当者との復職調整

産業医・人事・上司・  
本人による面談



**元の部署・通常業務へ復帰**  
(環境が安全に調整されている場合)

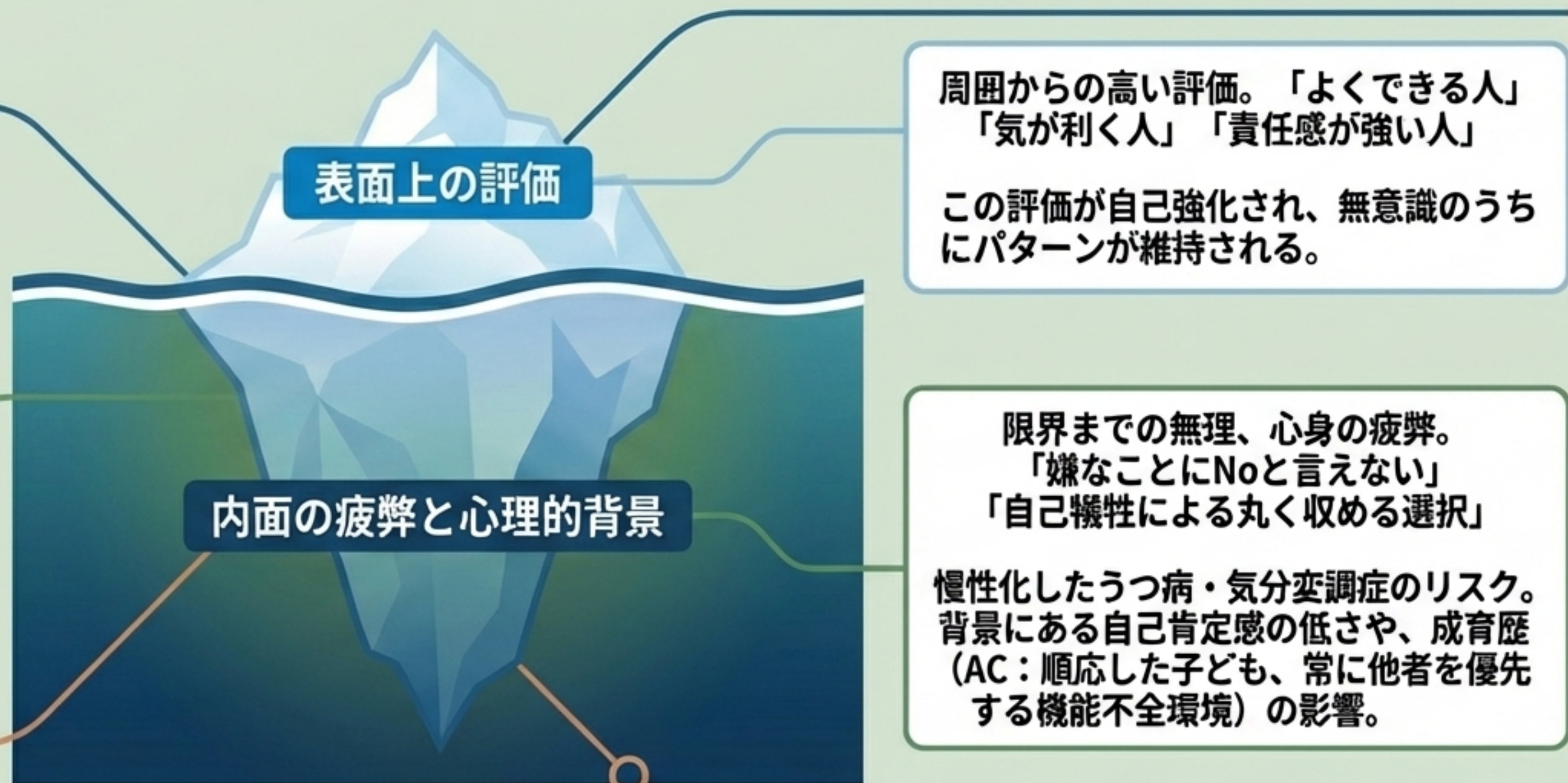
**配置転換・短時間勤務への変更**  
(以前のストレス要因がまだ高く、調整期間が必要な場合)

**休職期間の延長措置**  
(職場調整が極めて困難、人間関係が破綻、調整に時間がかかる場合)



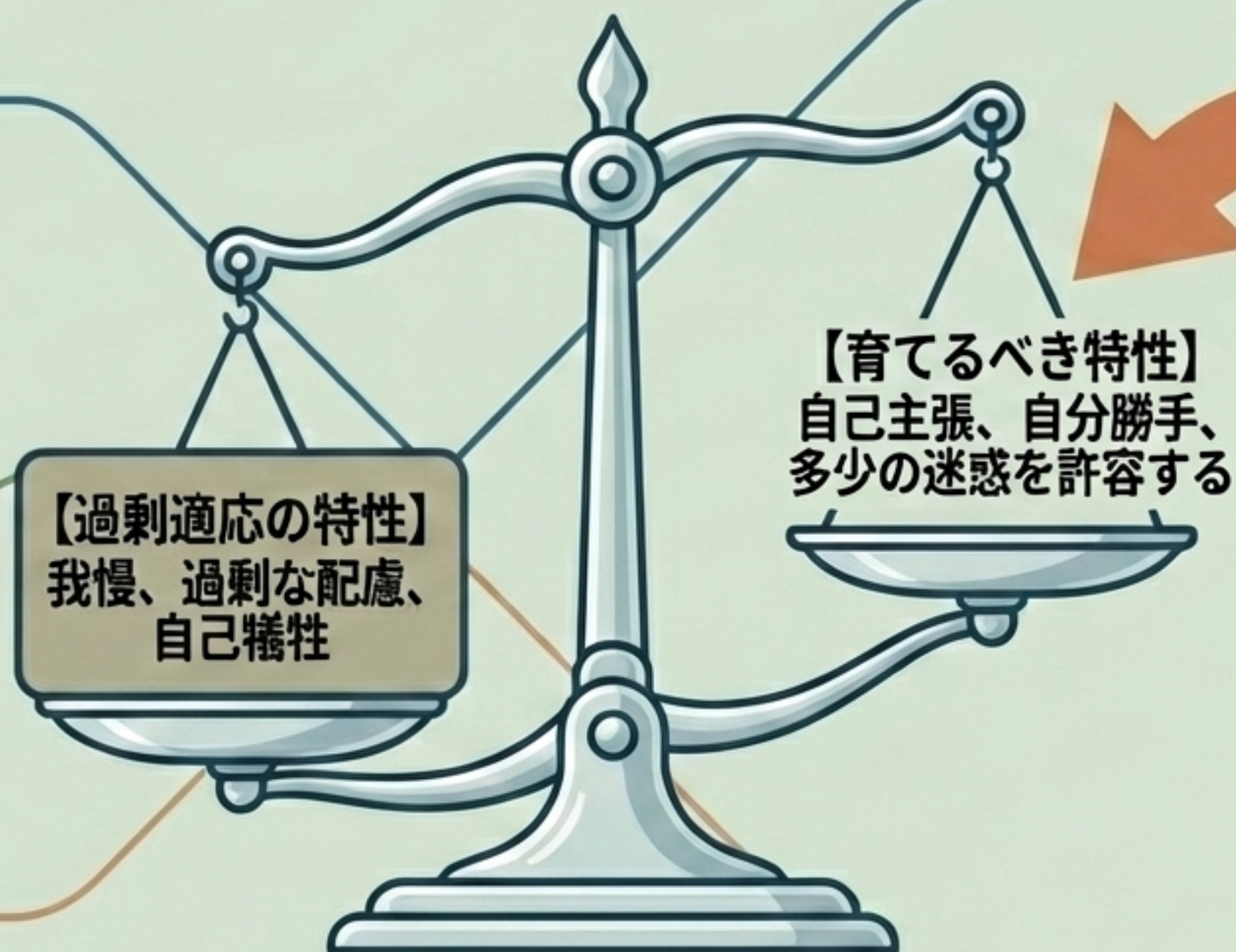
症状が回復しても、職場の受け入れ体制（業務量、人間関係、リハビリ制度の有無）が整わず退職に至るケースも散見されます。事前のフロー確認が重要です。

# 適応障害の中の「過剰適応」という病理



適応障害と対極にあるように見えて、実は精神的な苦しみの根源は共通しています。「大丈夫」と思い込みやすいため、本音に焦点を当てた地道な心理カウンセリングが必要です。

# 過剰適応への認知行動療法的アプローチ



行動実験  
(小さな「迷惑行為」の練習)  
で重りを追加

- ガムを噛みながら歩く
- ポイ捨てをする (またはゴミ箱のそばに置くだけ)
- 裏で軽く人の悪口を言ってみる
- 忙しそうなお店員さんにあえて声をかける

無理に配慮をやめさせるのではなく、右側の特性を育てるアプローチ。「迷惑をかけても大丈夫」「わがままを言っても大丈夫」という感覚を徐々に育て、心のバランスを整えます。

# 持続可能な就労に向けて：環境負荷とストレス耐性のバランス

外部アプローチ：  
職場環境の最適化

- ・休職制度の適切な活用
- ・産業医・人事との連携
- ・段階的なりハビリと環境調整

内部アプローチ：  
自己理解とストレス耐性

- ・睡眠・生活リズムの確立
- ・過剰適応のメカニズム理解
- ・認知行動療法を通じた「健全な自己主張」の獲得

適応障害からの復帰は、単に「元の状態に戻る」ことではありません。  
自分自身の限界や本音を知り、周囲と適切に調整しながら、  
「無理なく働き続けられる新しいバランス」を獲得するためのプロセスです。