復職準備シート

職場への一歩を、丁寧に、着実に。このシートは、復職に向けた不安の整理・対策の検討・目標の設定をサポートするためのガイドです。焦らず、自分のペースで取り組みましょう。

復職支援ツール





復職準備とは

復職準備とは、職場復帰に向けて心身の状態・働き方・サポート体制を整えるプロセスです。単に「仕事に戻る」ことではなく、**健康を維持しながら長く働き続けるための土台づくり**を意味します。

🧠 心の準備

不安を整理し、自分の状態を客観的に把握する

🏢 環境の準備

職場との連携・配慮事項の確認と調整

📋 計画の準備

無理のないペースで業務に戻るための段階的計画

不安の整理

復職前に不安を感じるのは自然なことです。まず、自分の不安を言葉にして整理することが第一歩です。以下の観点から、どのような不安があるかを確認してみましょう。

業務・パフォーマンスへの不安

「以前のように仕事ができるだろうか」「ミスをしてしまうのではないか」など、業務遂行に関する不安です。休職前との変化を過大評価しがちですが、慣れるまでの時間を自分に許しましょう。

人間関係への不安

「周囲にどう思われるか」「職場の雰囲気が変わっていないか」という対人関係の不安です。挨拶や短い会話から関係を少しずつ再構築することが大切です。

体調・再発への不安

「また体調が悪くなったらどうしよう」という再発への恐れです。早期サインを知っておくことで、予防的に対処できるようになります。

職場環境・制度への不安

「時短勤務や配慮をお願いできるのか」「人事評価はどうなるのか」などの制度的な不安です。事前に人事や上司と確認しておくと安心できます。

不安への対策

整理した不安に対して、具体的な対策を考えましょう。「どうしようもない」と感じる不安も、小さな行動に分解することで対処可能になります。

業務不安への対策

最初は簡単なタスクから始め、徐々に業務量を増やす段階的復帰計画を立てます。上司や同僚に「慣れるまでサポートをお願いしたい」と事前に伝えておきましょう。

人間関係不安への対策

復職前に上司と面談を行い、職場の状況や変化を把握しておきます。挨拶や短い雑談から関係を少しずつ温め直すことを意識しましょう。

体調不安への対策

主治医・産業医と定期的に面談し、体調変化を専門家と共有します。「調子が悪いと感じたら早めに相談する」というルールを自分の中に持ちましょう。

制度不安への対策

人事担当者や産業医に時短勤務・配置転換・評価方針を事前に確認します。権利として利用できる制度を知っておくことで、安心感が高まります。



働き方の見直し

復職後は、以前と同じ働き方に戻ろうとするのではなく、**自分の状態に合った新しい働き方を設計する**ことが大切です。無理なく継続できる働き方を職場と一緒に考えましょう。

復職初期の働き方の目安

- 時短勤務（例：6時間）からスタート
- 在宅勤務や時差出勤の活用を検討
- 残業・出張は当面回避
- 昼休みに必ず休息をとる

職場に相談したいこと

- 業務量・業務内容の調整依頼
- 座席・環境面への配慮
- 進捗報告のタイミングと方法
- 体調悪化時の早退・休暇ルール
- 定期的な上司との面談機会の設定

働き方の調整は「弱さ」ではなく、持続可能な就労のための**合理的な判断**です。遠慮せず、必要なことを伝えましょう。

復職目標の設定

目標は「完璧に元通りに働く」ではなく、**段階的で現実的なゴールを設定すること**が重要です。短期・中期・長期の3つの軸で考えてみましょう。

🌱 短期目標（復職〜1ヶ月）

毎日出勤し、職場のリズムに体を慣らす。業務の質よりも「継続すること」を最優先にする。

🌿 中期目標（1〜3ヶ月）

担当業務を少しずつ増やし、自信を取り戻す。体調管理のルーティンを定着させる。

🌳 長期目標（3〜6ヶ月以降）

安定した就労リズムを確立し、自分らしい働き方を職場内で実現する。

目標は固定ではありません。体調や職場状況の変化に応じて、柔軟に見直していくことが大切です。

復職初月の過ごし方

復職初月は、職場と自分自身の両方に「慣れる」ための大切な準備期間です。成果を急ぐより、**安全に職場リズムを取り戻すこと**を最優先にしましょう。

1

出勤リズムを整える

規則正しい起床・就寝・食事のリズムを維持し、通勤そのものを「業務の一部」と捉えて無理なく続けます。

2

小さな成功体験を積む

簡単なタスクを確実にこなすことで自信を育てます。「できた」という実感が次の一歩につながります。

3

体調の記録をつける

毎日の体調・気分・睡眠を簡単にメモしておきます。変化に気づく力が、早期対処につながります。

4

サポーターとの連絡を続ける

上司・産業医・主治医との定期的なコンタクトを維持します。一人で抱え込まないことが最大の安全策です。



再発予防のために

復職後に最も重要なことのひとつが、**再発を防ぐための自己管理**です。自分の「調子が悪くなるサイン」を事前に知り、早めに対処できる仕組みを作りましょう。

🚨 早期サインを知る

以下のような変化が現れたら、注意のサインかもしれません。

- 眠れない・または眠りすぎる
- 食欲の急激な変化
- 職場に行くことへの強い抵抗感
- 集中力や判断力の低下
- 気分の落ち込みや焦りが続く

💡 予防のための習慣

- 睡眠・食事・運動を規則正しく
- 週1回、自分の体調を振り返る時間を持つ
- 休日はしっかりオフに切り替える
- 早めに主治医・産業医に相談する
- 信頼できる人に気持ちを話す習慣をつける

「また調子が悪くなったら…」という不安は、**予防行動を取ることで減らすことができます**。サインに気づいたら、ためらわずに相談しましょう。

振り返りの習慣

定期的な振り返りは、復職の成功を支える柱のひとつです。「うまくいっていること」と「改善が必要なこと」を定期的に確認することで、自分の状態を客観的に把握できます。

1 毎日

体調・気分・睡眠を簡単に記録する（5分程度）

2 毎週

週の終わりに「できたこと」と「しんどかったこと」を書き出す

3 月1回

上司・産業医と面談し、業務量や体調の変化を共有する

4 3ヶ月ごと

目標の見直しを行い、次の段階への移行を検討する

振り返りは責める場ではなく、**自分を労い、次に活かすための時間**です。小さな進歩にも目を向けてください。

まとめ：あなたの復職を応援しています

復職は、ゴールではなく**新しいスタート**です。このシートで整理した「不安・対策・目標」を手元に置いて、一歩ずつ進んでいきましょう。

🔍 不安を整理する

感じている不安を言語化し、一人で抱え込まない

🛠️ 対策を持つ

各不安に具体的な行動で応える準備をする

🎯 目標を設定する

段階的で現実的なゴールを自分のペースで目指す

🔄 振り返り続ける

定期的に状態を確認し、柔軟に計画を更新する

あなたは一人ではありません。上司・人事・産業医・主治医など、**サポートしてくれる人たちがそばにいます**。いつでも相談してください。

