
メンタル不調による 休職・復職について

2025/1/6 作成
株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係



休職ってどんな制度なんだろう？
休職中ってどうやって過ごせば良いんだろう？

復職の流れってどんな感じなんだろう？
復職＝体調が元に戻ったと思って大丈夫？



本記事では、一般的な休職・復職の制度や流れをご紹介します。

※休職・復職の制度や流れは各企業や事業所によって異なりますので、
制度の詳細については担当部署にご確認ください。

休職制度

心身の不調等を抱える労働者から職場に主治医による休職届(診断書)が提出され、休職が開始します。期間や見舞金等は各社就業規則により規定されます。

「休職」と「休業」の違い

	休職	休業
定義	自己都合で一定期間会社を休む	会社都合で一定期間会社を休む
給与	無給	平均賃金の60%以上を給付
例	労災以外の病気やケガが原因	労災による病気やケガが原因

復職制度

私傷病や育児、介護などを理由に休職または退職した従業員に対して再び職場に戻って働くことを支援します。

参考：復職制度とは？ メリット・デメリットや導入のポイントをわかりやすく解説（ヨウケン,2023）

傷病手当金の申請

健康保険給付の一種で、傷病による療養のため給与が支払われない場合に受給することが可能です。

厚生労働省「職場復帰支援の手引き」

実際の職場復帰にあたり、5つのステップに分け、事業者が行う職場復帰支援の内容を総合的に示しています。

第1ステップ 病気休業開始および休業中のケア

病気による休暇(診断休)の申請、休職の診断書の提出

第2ステップ 主治医による職場復帰可能の診断

産業医面談、リワークプログラム受講、主治医との情報交換・連携

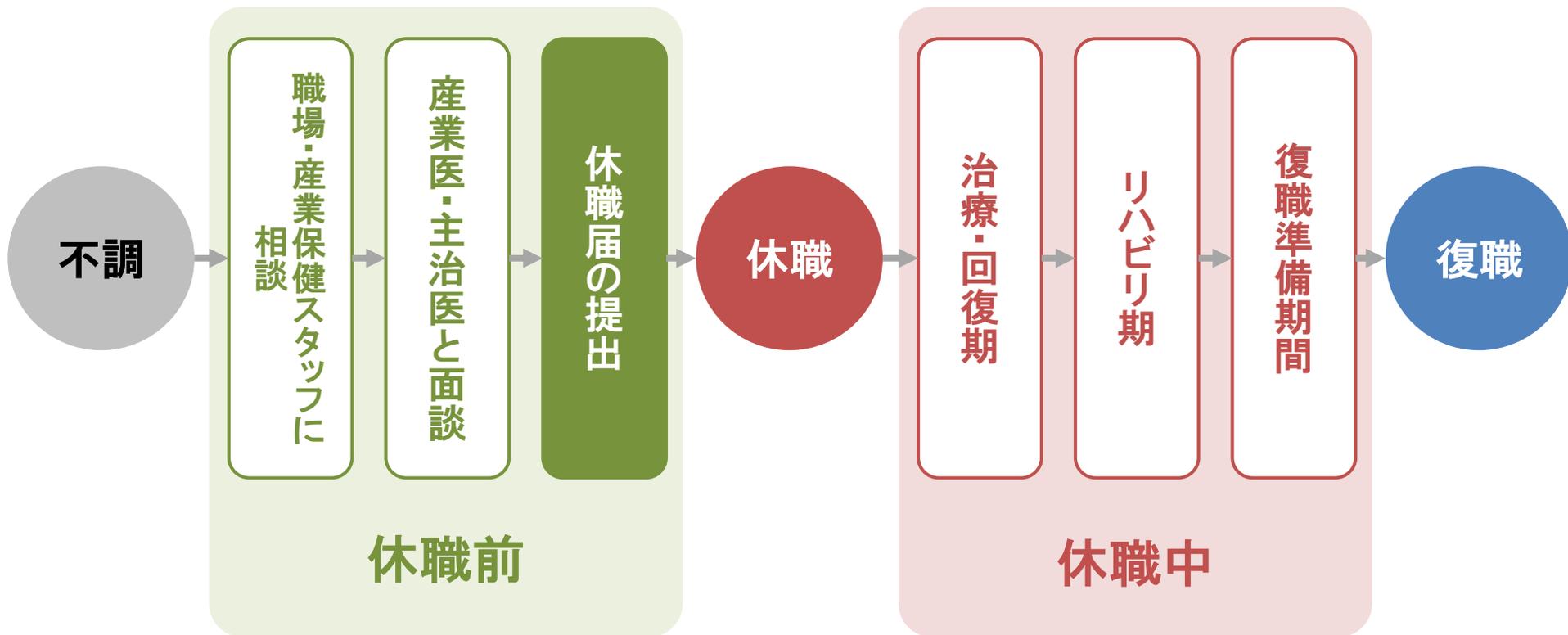
第3ステップ 職場復帰の可否の判断および

職場復帰支援プランの作成

上長・事業所担当者・産業医による面談

第4ステップ 最終的な職場復帰の決定

第5ステップ 職場復帰後のフォローアップ



※休職までの流れは個別性が高いため、流れに沿わない場合もあります。

休職は休職届(診断書)の提出をもって休職となります (労働安全衛生法第68条)。

休職前

休職が決まったら
実際に休職に入る前に
休職期間中の
会社との連絡方法や
定期面談日程などを
確認しておきましょう。

Check List

- 休職に必要な書類
- 年休(有給)の残り日数
- 休職期間の上限
- 休職期間の給与の有無
- 休職期間の社会保険料
住民税の支払い
- 就業規則
- 復職する際の手続き
- 復職できない場合の対応
(解雇や自然退職)

休職中

休職開始
直後

治療・回復期

考え事が止まらない
自分を責める、不眠
などの症状が出ることも

- 主治医の指示に従い
自宅療養と薬物療法
- 仕事から離れ、
仕事のことは考えない
- 身体が疲れることは
極力避ける
- 大事な決断は保留

リハビリ期間

しっかりと休息をとることで
気分の落ち込みが減少し
リハビリ期間へと移る

- 軽い運動
(散歩やウォーキング)で
身体機能を回復する
- 生活リズムを整える
- 軽作業(読書や文章の要
約)で認知機能を回復する

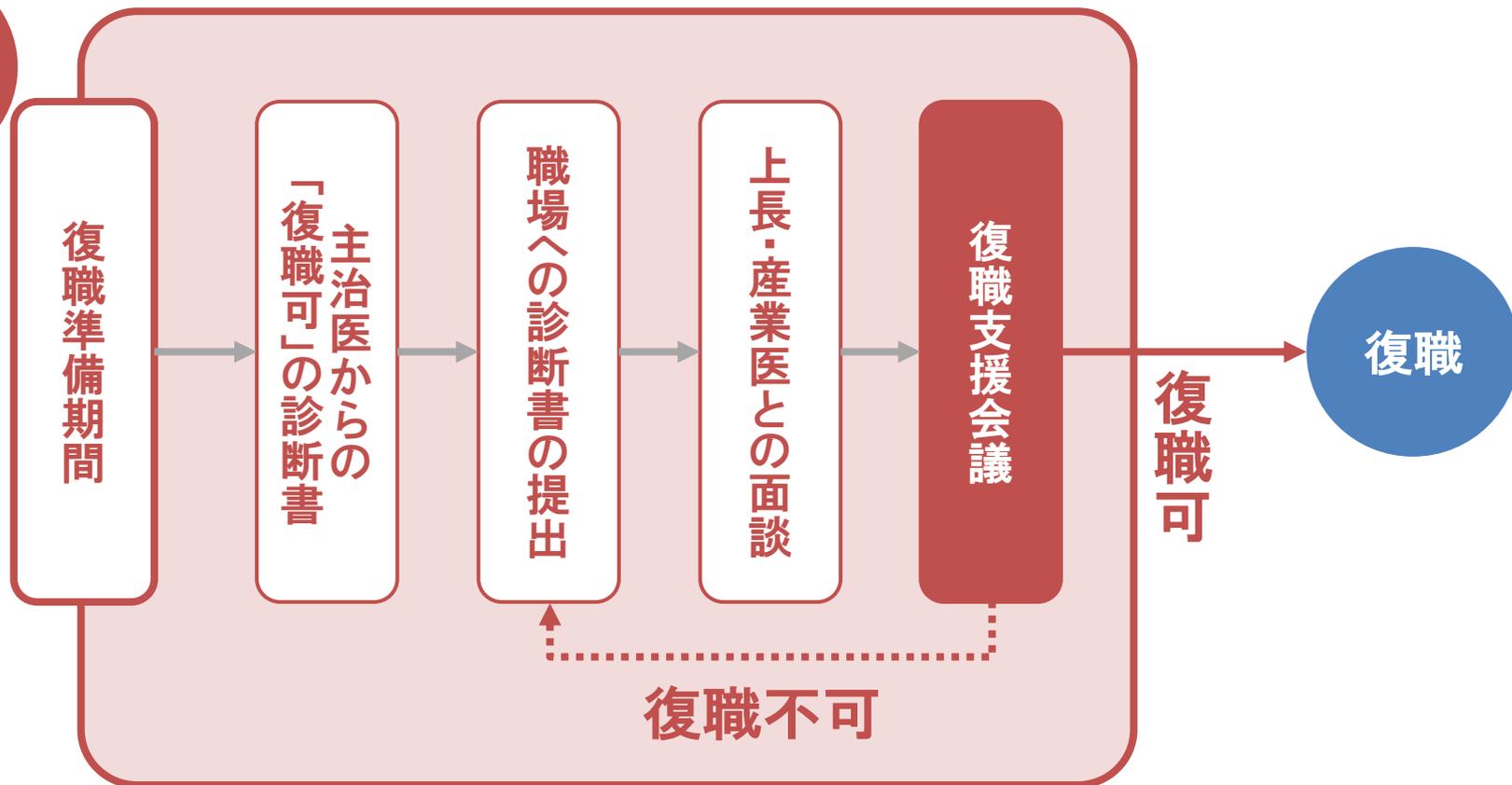
復職準備期間

主治医や産業医と
相談しながら
復職に向けた準備を行う

- 復職のための練習
(就業時間と同じ時間に読
書や作業)を行う
- リワークに参加する
- 復職に対する意欲(なぜ
職場に戻りたいのか)を
確認する
- 職場の上司と復職に
向けた話し合いを行う
- 復職面談を受ける

休職期間中は、大きく3段階の期間に分けられます。
各段階での注意事項を意識し、それにあつた行動を心がけ、
症状の変化に一喜一憂しないことが大切です。

休職中



主治医から「復職可」の診断書が提出され、復職を希望すると、
上長・人事勤労部門担当者・産業保健スタッフとの面談後、
復職支援会議にて復職可否の決定が判断されます。

休職中

復職が可能な状態

||

就労意欲があり、
原則として休まず
所定労働時間内勤務が
可能と考えられる状態

Check List

- 休職者自身が十分な意欲を示している
- 通勤時間帯に一人で安全に通勤ができる
- 決まった勤務日・時間に就労が継続して可能
- 業務に必要な作業ができる
- 作業による疲労が翌日までに十分回復する
- 適切な睡眠覚醒リズムが整っている
- 昼間に眠気がない
- 業務に必要な注意力・集中力が回復している

復職可否の判断をする復職支援会でも
上記のような基準項目をもとに可否が判断されます。

復職

厚生労働省「職場復帰支援の手引き」では、
実際の職場復帰にあたり、5つのステップに分け、
事業者が行う職場復帰支援の内容を総合的に示しています。

第1ステップ 病気休業開始および休業中のケア

病気による休暇(診断休)の申請、休職の診断書の提出

第2ステップ 主治医による職場復帰可能の診断

産業医面談、リワークプログラム受講、主治医との情報交換・連携

第3ステップ 職場復帰の可否の判断および

職場復帰支援プランの作成

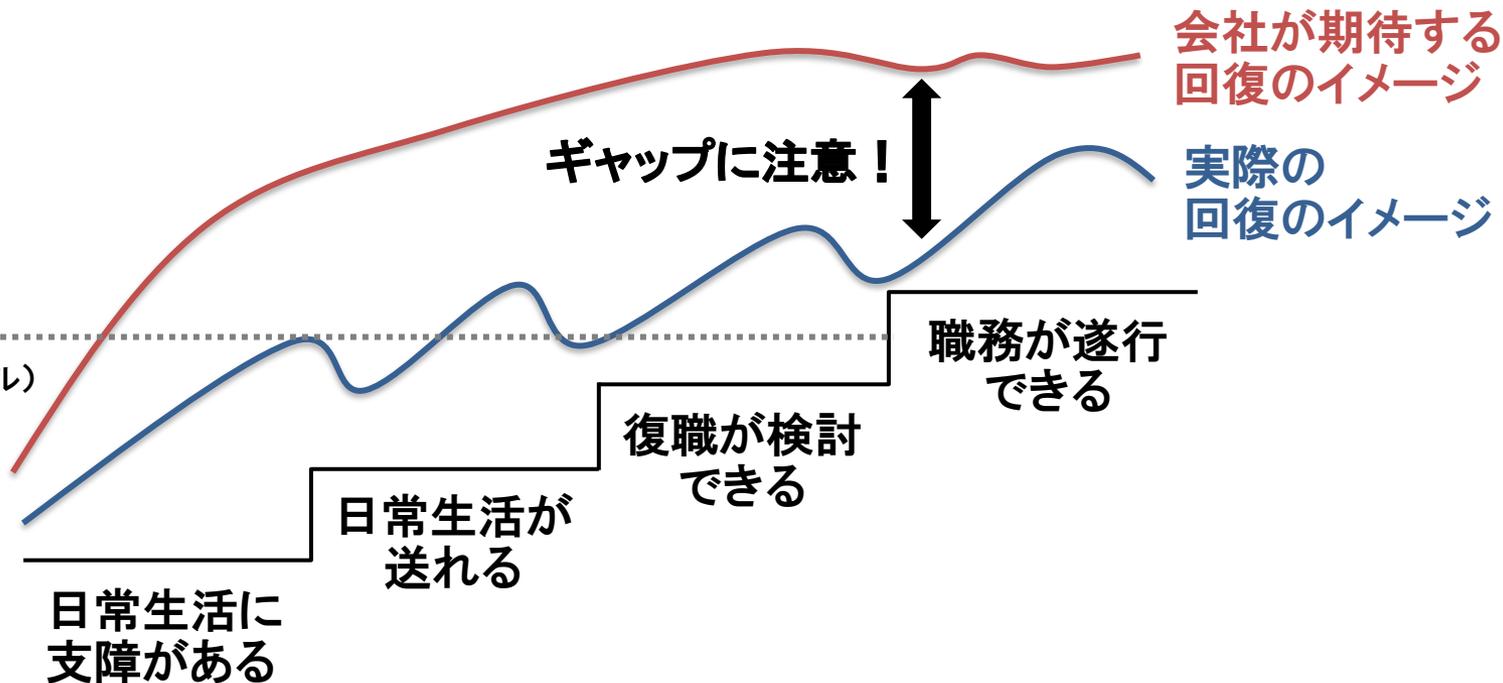
上長・事業所担当者・産業医による面談

第4ステップ 最終的な職場復帰の決定

第5ステップ 職場復帰後のフォローアップ

復職

復職可の
診断が出る体調
(日常生活を送れるレベル)



- メンタルヘルスの不調の場合、休職すればスムーズに回復するわけではなく、**浮き沈みしながら徐々に回復していくことが多くなります。**
- 主治医は日常生活を送れるかどうかを基準に診断することが多いため、**復職可の診断が出た直後は、実際に業務を行って感じる自身の負担感をよく確認し、上長と相談しながら進めていくことが大切です。**

休職期間中は、**何よりもまずは休むことが大切です。**

「出勤して仕事をしなければ」と焦る気持ちもあるかと思いますが、

再び仕事で成果をあげるためにも、

まずは心身ともに回復させることを優先しましょう。

(日健セ)のカウンセリングは、
休職中もご利用いただくことができます。

休職の有無にかかわらず心配なこと、
不安なことがあった場合には、

(日健セ) カウンセラーまでご連絡ください。



(日健セ)カウンセリング室

※休復職制度の詳細は事業所によって異なるため、

ご不明な点があれば各事業所担当部署に問い合わせましょう。