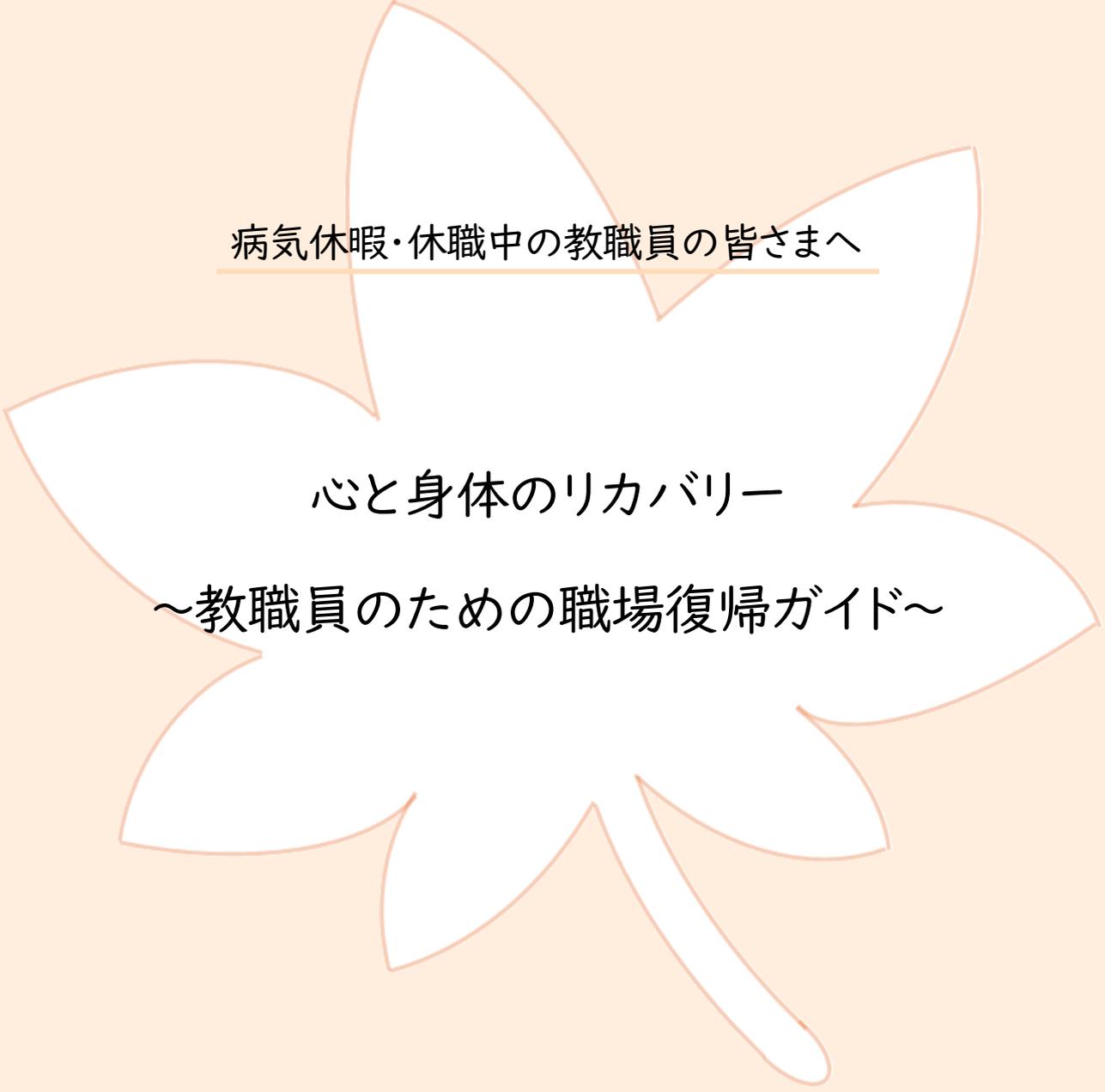


病気休暇・休職中の教職員の皆さまへ



心と身体のリカバリー  
～教職員のための職場復帰ガイド～

令和8年3月

広島県教育委員会事務局管理部健康福利課

[監修:広島県立総合精神保健福祉センター(パリアモア広島)]



## はじめに

このパンフレットは、こころの不調を抱えて、病気休暇・休職中の教職員の皆さまに役立てていただきたいと考え、作成しました。

「病気休暇・休職となったけれど、回復するのだろうか？」

「職場に復帰するのは不安。どんな準備をしたらいいのだろうか？」

といった疑問や不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。



このパンフレットでは、こころの不調による療養中の過ごし方のヒントや、復帰に向けた過程で利用可能な復職支援事業などをまとめています。

まずは自分自身の状態を知り、十分に心身を休めていただくことが、復帰に向けた第一歩です。

そして、心身の健康が回復し、職場復帰に向けた見通しや心づもりを持つ際には、このパンフレットを参考にいただければ幸いです。

令和8年3月



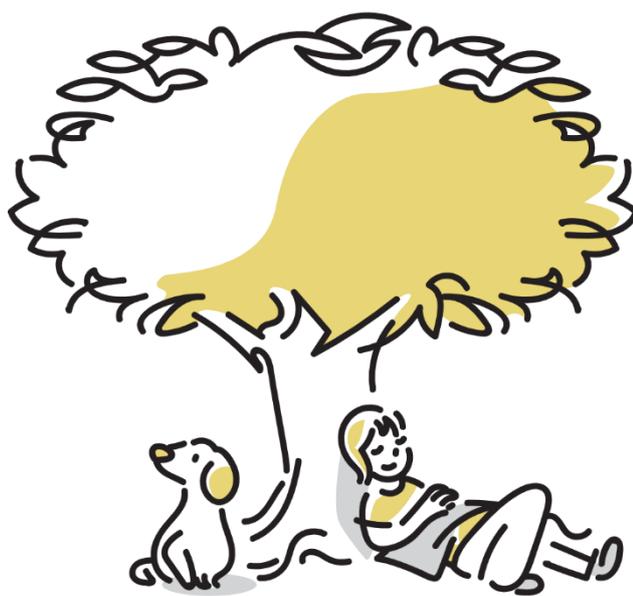
広島県教育委員会事務局管理部健康福利課



※ このパンフレットでは、「病気休暇からの復帰、病気休職からの復職」をまとめて、「復帰」と表現しています。

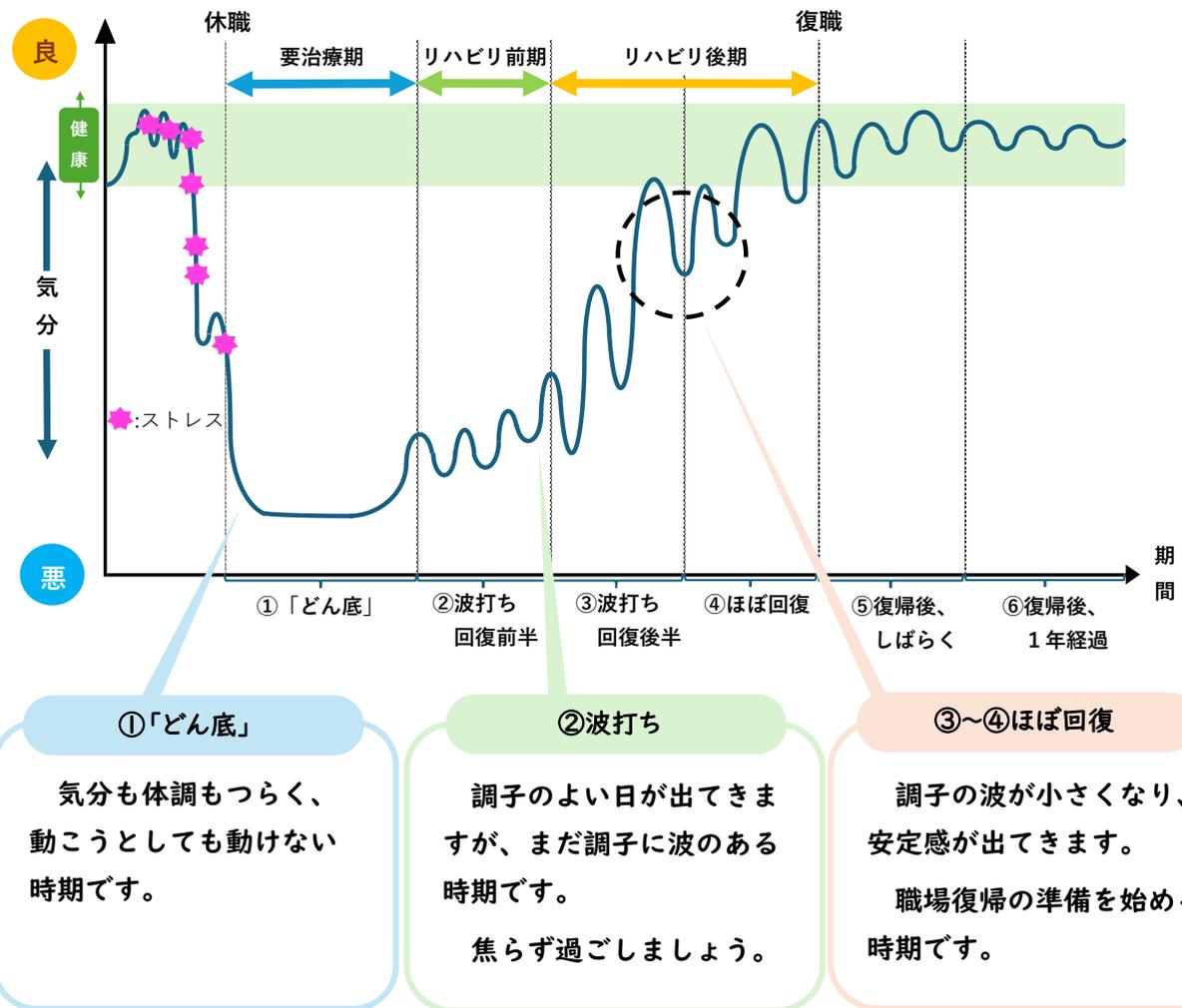
## 目次

1. こころの回復過程と過ごし方のヒント ..... 3
2. 療養中の過ごし方 Q&A ..... 6
3. 職場復帰までの流れ ..... 7
4. 復帰準備チェックシート ..... 8
5. 精神疾患による病気休暇・休職者の支援事業について ..... 9



# 1 こころの回復過程と過ごし方のヒント

## 1) こころの回復過程



◎上記の図は、病気休職となった「うつ病」の方の、一般的な回復経過を記載しています。

職場復帰までに要する時間や、経過のたどり方は人それぞれですので、大まかな目安としてご覧ください。

参考文献:「クローバー ～教職員のための休養中の手引き～」中島美里 著 (株)社会保険出版社 2023年



今の自分のこころの状態を確認してみましょう。

回復の経過は一直線ではなく、「調子が良くなったり悪くなったり」を繰り返しながら快方に向かいます。回復には段階があり、それぞれの時期に適した過ごし方があります。

P4～6を参考にしながら、今の自分の体調に合わせた過ごし方を心がけましょう。

## 2) 過ごし方のヒント

### (1) 要治療期

- まずは休養が第一です。薬による治療が重要な場合も多いです。  
薬による治療では、主治医と相談しながら種類や量の調整が行われます。  
調子や心配なことなどを主治医に伝えましょう。
- 仕事のことはいったん置いておきましょう。無理に何かする必要はありません。  
その時々気分や調子に合わせて過ごしましょう。
- 自宅や実家など、最も心身の休息につながると感じる場所で過ごしましょう。
- うつ状態になると、罪悪感や自責感を持ちやすく、退職等を考える方もいますが、  
元気な時と比べて判断力が低下している時期です。  
重要な決断は保留とし、まずは心身の回復を待ちましょう。
- 休養や治療により症状が軽減し、食事や睡眠がとれるようになります。



### (2) リハビリ前期

- 徐々に調子の回復が感じられる日がでてきますが、一進一退があります。
- 心の療養にも、リハビリが必要であると言われています。
- 状態に合わせて、活動と休息のバランスを取ることが大切です。  
疲労感が強いときは、無理せず横になって過ごす、軽いときは植物に水やりをする等、  
目の前のできそうなことをしてみましょう。
- 義務感や焦りからの行動は逆効果です。  
ノルマを課さず、体調が良い時に、やりたいこと、やり慣れたことを少しずつ  
やってみましょう。



### (3) リハビリ後期

- 調子が安定してきたと感じられる一方、おっくう感がある時期です。
- 睡眠、食事といった生活リズムを整えていきましょう。
- 病状が回復した状態と、実際に職場復帰できる状態との間には、**ギャップ**があります。その**ギャップ**を埋めるためには、体力面や対人面、認知面などの**リハビリ**を行うことが有効です。  
主治医と相談しながらすすめていきましょう。
- ・ 家事や散歩、軽い運動等を通じて、体力の回復を図りましょう。
- ・ 図書館などの公共施設に行く等、「人の中にいる」ことに慣れていきましょう。
- ・ 読書や文章を書くなど、集中力の回復を図りましょう。
- ・ 復職支援事業（P9、P10 参照）などのリワークを目的としたプログラムへ定期的に参加することにより、生活リズムが整いやすくなります。
- 復帰への意欲が高まってきたら、主治医や職場と相談しましょう。
- 復帰に必要な回復度合について、確認してみましょう（P8 復帰準備チェックシート参照）。

職場復帰の日が近づいてきたら…

- 仕事に行くときと同じリズムで行動してみましょう。
- 職場やその付近まで実際に行ってみましょう。



### (4) 職場復帰

復帰後しばらくは疲労を感じやすく、周囲の言葉や表情にデリケートになりやすい時期です。

「みんなに仕事の負担をかけて申し訳ない、自分だけ先に帰れない」という思いを抱くこともあります。 「自分の健康のために、今は早く帰ることが大切」「焦らず、ゆっくり」と自分に言い聞かせ、考えのバランスを取りましょう。

- 十分な睡眠と、栄養のある食事をとり、疲労回復や免疫力維持に努めましょう。
- 休日は休養を最優先にし、旅行や特別なイベント等、大きな行事への参加は、主治医に相談しながら行いましょう。
- 通院と（処方がある場合は）服薬を継続しましょう。自己判断で中止すると、再発につながる危険性が高くなるため、必ず主治医と相談しましょう。



## 2 療養中の過ごし方 Q&A



Q1:何かしようという意欲が出てきましたが、人目が気になって外出できません。

A1:多くの方が経験されるお気持ちです。特に教職員の場合は、児童生徒や保護者に会うのではないかと不安で、外出しにくいという方が多くいらっしゃいます。

「いつもとは違う店に買い物に行く」「少し遠くの公園に歩いていく」という方もいらっしゃいます。

最初はそのように過ごしていたものの、途中から気持ちがふっ切れてきて、日中でも遠慮なく外出できるようになる方も多いです。

その日その日で、負担にならない範囲の活動を選んでいくとよいでしょう。

Q2:復帰後再発しないか心配です。



A2:こころの回復過程には、揺り戻しがあります。

状態の変化に、過剰に一喜一憂しないことも必要です。

心身の状態が回復したら、病気休暇・休職に至った要因を振り返る中で、調子の悪化の兆候を把握しておきましょう。

心や身体にあらわれた症状(「眠れなくなった」「家に帰っても、休みの日でも仕事のことを考えてしまう」など)は、調子を崩すと同じ症状を繰り返すとも言われています。

同じ症状が出たときは「ちょっと無理をしている」という心や身体からのサインです。

早めに寝る、ペースを落とす、主治医へ相談することを心がけましょう。

Q3:休暇中は家で療養していたため、復帰後は疲れやすいのではないかと心配です。

A3:職場復帰後は、疲れやすくなる方が多くいらっしゃいます。

復帰後から1年間は、職場や主治医と相談をしながら、無理をせず過ごしましょう。

また、病気休職から復職した教職員に対して、復帰後の不安解消や精神的安定を図ることを目的として、定期面接事業を実施していますので、PIOを確認してみてください。

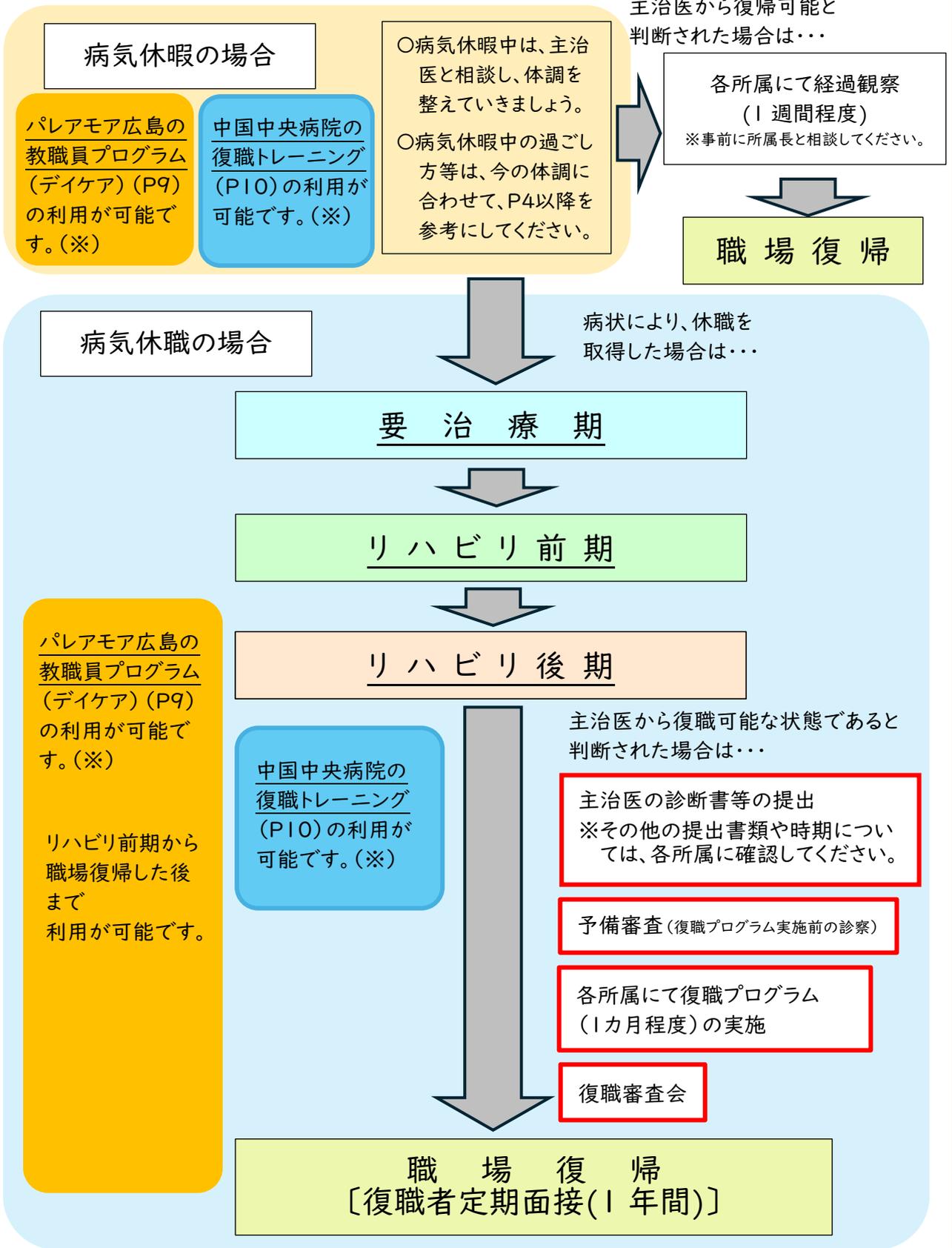
Q4:デイケアなどのプログラムに参加することで、どのようなメリットがあるのでしょうか。

A4:デイケアなどのプログラムに定期的に参加することで、集団場面に慣れ、生活リズムが整いやすくなります。

プログラムの中で病気休暇・休職に至った経緯を振り返るとともに、ストレス対処法を身につけ、自分の状態を把握する方法などを学ぶことで、再発予防や就労準備性を高める効果が期待されます。(P9参照)



### 3 職場復帰までの流れ



復職までのスケジュールは、個々の状況により異なります。  
各所属から示される、職場復帰サポートスケジュールなどを参考にしてください。

※円滑な職場復帰のためには、デイケア等に参加することが効果的です。  
広島県教育委員会では、教職員プログラムや、復職トレーニングを実施していますので、参加を希望する場合は主治医に相談しましょう。

## 4 復帰準備チェックシート

このチェックシートは、大まかな回復状況をご自身で確認するためのものです。「はい」の項目には「○」、「いいえ」の項目には「×」、「どちらともいえない」項目には「△」を記入してください。

主治医に現在の状況を伝えるための参考資料にするなど、適宜ご活用ください。

		7月7日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
生活リズム	朝、決まった時間に起きることができる	○					
	1日起きていることができる	×					
	夜、十分に寝ることができる (服薬していても可)	○					
	定期的に1日3食とることができる	×					
体力の回復	日常生活に必要な活動 (食事、入浴、身支度など)を行うことができる	○					
	午前中から外出し、夕方まで外で過ごせる	△					
	人の多い場所(図書館やショッピングセンターなど)に行っても疲れすぎない	△					
	知人と会う時間を楽しむことができる	×					
認知力の回復・集中力	趣味や娯楽(テレビ、映画、動画など)を楽しむことができる	○					
	書く、パソコンに触れるなど業務に必要な作業を行うことができる	○					
	業務に関する専門書などを集中して読むことができ、おおむね理解できる	×					
職場との関わり	仕事に関連する物事を見聞きしても、気持ちが安定している	△					
	職場の関係者に会う可能性を気にせず外出できる	○					
	職場の関係者(上司など)からの連絡に対応できる	○					
	職場に行くことができる	×					
	職場復帰への意欲がある	○					
再発予防	病気休暇・休職した要因を自分なりに振り返ることができた	○					
	再発の兆候について理解している	△					
	体調について相談できる人がいる	○					

◎全ての項目に○がつかないと復帰できないというわけではありません。ご自身の「復帰可」のめやすについては、主治医と相談しましょう。

参考文献:「クローバー ~教職員のための休養中の手引き~」中島美里 著 (株)社会保険出版社 2023年

## 5 精神疾患による病気休暇・休職者の支援事業について

### I 広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）が実施する復職支援事業

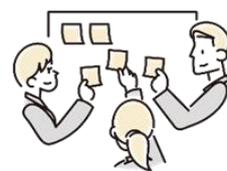
精神疾患で病気休暇・休職中の教職員が、職場復帰に向けて、生活リズムを整え、体力の回復や対人関係の自信を高めることを目的としたリハビリテーション（教職員プログラム（デイケア））を行います。

開設日	・月曜日、木曜日、金曜日：9:00～16:00 ・火曜日、水曜日：13:00～16:00																																																
利用対象者	次のいずれにも該当する方 ① 精神疾患で <b>病気休暇・休職中の県立学校の教職員及び県費負担教職員</b> （広島市立学校の教職員を除く） ② 職場復帰に向けて、利用を希望する方 ③ うつ状態や適応障害などで、通院治療を受けている方（統合失調症を除く） ④ 主治医からデイケア利用の許可が得られた方																																																
実施内容	※利用者と担当スタッフで話し合い、目標プランを作成し、1週間の利用回数や利用時間を決定します。 対人関係のトレーニング、模擬授業などを行っています。 ※スケジュールの例です。個別の状況に応じて、変更が可能です。 																																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>月曜日</th> <th>火曜日</th> <th>水曜日</th> <th>木曜日</th> <th>金曜日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00</td> <td>朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック</td> <td></td> <td></td> <td>朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック</td> <td>朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック</td> </tr> <tr> <td>10:00</td> <td>グループ活動</td> <td></td> <td></td> <td>料理/スポーツ /グループ活動</td> <td>ナチュレ(園芸など)・アート 【選択プログラム】</td> </tr> <tr> <td>12:00</td> <td>昼食&amp;休憩</td> <td></td> <td></td> <td>昼食&amp;休憩</td> <td>昼食&amp;休憩</td> </tr> <tr> <td>13:00</td> <td>昼活・面談など</td> <td></td> <td></td> <td>昼活・面談など</td> <td>昼活・面談など</td> </tr> <tr> <td>13:30</td> <td>音楽・書道 【選択プログラム】</td> <td>集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)</td> <td>集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)</td> <td>作業</td> <td>陶芸 (定例で月1回) /セミナー /グループ活動</td> </tr> <tr> <td>15:30</td> <td>タミーティング 活動の振り返り</td> <td></td> <td></td> <td>タミーティング 活動の振り返り</td> <td>タミーティング 活動の振り返り</td> </tr> <tr> <td>16:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	9:00	朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック			朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック	朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック	10:00	グループ活動			料理/スポーツ /グループ活動	ナチュレ(園芸など)・アート 【選択プログラム】	12:00	昼食&休憩			昼食&休憩	昼食&休憩	13:00	昼活・面談など			昼活・面談など	昼活・面談など	13:30	音楽・書道 【選択プログラム】	集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)	集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)	作業	陶芸 (定例で月1回) /セミナー /グループ活動	15:30	タミーティング 活動の振り返り			タミーティング 活動の振り返り	タミーティング 活動の振り返り	16:00					
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																												
9:00	朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック			朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック	朝活・朝ミーティング 体操・健康チェック																																												
10:00	グループ活動			料理/スポーツ /グループ活動	ナチュレ(園芸など)・アート 【選択プログラム】																																												
12:00	昼食&休憩			昼食&休憩	昼食&休憩																																												
13:00	昼活・面談など			昼活・面談など	昼活・面談など																																												
13:30	音楽・書道 【選択プログラム】	集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)	集団認知行動療法・ 模擬授業など  (不定期)	作業	陶芸 (定例で月1回) /セミナー /グループ活動																																												
15:30	タミーティング 活動の振り返り			タミーティング 活動の振り返り	タミーティング 活動の振り返り																																												
16:00																																																	
費用負担	健康保険及び自立支援医療が利用できます。																																																
利用方法	○ パレアモア広島 電話：(082) 884-1051 電話の際は、「教職員プログラム」とお伝えください。 ○ パレアモア広島で見学後、活動を体験しながら、スタッフ面接、デイケア担当医の診察、心理検査を行い、利用登録の可否を決定します。																																																
所在地	〒731-4311 広島県安芸郡坂町北新地2-3-77																																																

## II 公立学校共済組合中国中央病院が実施する復職前支援事業

精神疾患で病気休暇・休職中の教職員が、復職トレーニング事業に参加することで、職場復帰に向けて緩やかに体と心の準備をしていくことを目的としています。

開設日	年3クール（第1期：5月～6月頃 第2期：9月～10月頃 第3期：11月～12月頃） 週2日程度 10:30～15:30（※）			
利用対象者	精神疾患で <b>病気休暇・休職中の県立学校の教職員及び県費負担教職員</b> であり、次のいずれにも該当する方 ① トレーニングへの参加を希望する方 ② 病状の回復期にある方 ③ 主治医の許可が得られた方 ④ 基本的に毎回参加することが可能な方			
実施内容	10名以下のグループで、最大10回のトレーニングを行います。 スケジュールの例です。参加人数等に応じて内容（回数）や期間に変更があります。			
		例 1	例 2	例 3
	午前	自己理解 （講義・ワーク）	模擬授業事前作業	模擬授業
午後	芸術療法 （コラージュ・粘土）	リラクゼーション （ヨガ体験）	模擬授業 集団精神療法 （参加者同士の語り合い）	運動療法 指導案（略案） 作成
費用負担	トレーニングの参加費は無料です。			
利用方法	○ 中国中央病院 電話：(084)970-2121 電話の際は、「復職トレーニング事業について、メンタルヘルス室へ」とお伝えください。 ※ <b>参加募集期間</b> がありますので、参加を希望する場合は、中国中央病院へお伝えください。 必要書類提出後、中国中央病院で事前面接を行い、参加の可否を決定します。			



## III 広島県教育委員会が実施する復職後支援事業

心の専門職である「心理相談員」（スクールカウンセラー経験者）が所属を定期的に訪問し、復職者と所属長に面接を行います。

実施回数	復職後1年間6回実施 （復職後3か月は毎月、その後、6か月後、9か月後、12か月後に実施）
対象者	精神疾患による <b>休職</b> から復職した <b>教職員</b>
実施内容	○ 広島県教育委員会から派遣された心理相談員が、対象者の所属で、復職後の状況等について面接（原則対面）を行います。 ○ 心理相談員は、必要に応じて、対象者の悩みや問題に助言を行います。
実施場所	対象者の所属で面接実施（面接時間 30分程度）

## Ⅳ 公立学校共済組合本部が実施する相談事業

メンタルヘルスに関する心配ごとなどがあった場合は、主治医に相談することが原則ですが、心の専門職への個別相談も可能です。復帰前後の職場の人間関係やストレス、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

### 1. 電話・面談によるメンタルヘルス相談事業

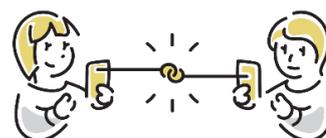
相談場所	【面談】全国主要都市の契約カウンセリングルーム
費用負担	【電話相談】通話料無料、1人1回 20分程度 【面談】1人年間5回まで無料、1回 50分程度
開設日	【電話相談】月～土曜日 10:00～22:00（祝日・年末年始を除く） 【面談予約】月～土曜日 10:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
電話番号	公立学校共済組合本部のホームページ（※）をご参照ください。

### 2. Web 相談（こころの相談）

URL	<a href="https://www.mh-c.jp/">https://www.mh-c.jp/</a> 【ログイン番号は、公立学校共済組合本部のホームページ（※）をご参照ください。】
利用方法	Web上で 24 時間、ご相談を受け付けます。 臨床心理士が3営業日以内に個別に回答します。

### 3. LINE を使ったメンタルヘルス相談（心ほっとサポート@公立学校共済）

開設日	毎週土・日・月・水曜日 18:00～22:00 （祝日・年末年始を含む）
利用時間	1日1回 30～60分程度
利用方法	公立学校共済組合本部のホームページ（※）をご参照ください。



※公立学校共済組合本部のホームページ

([https://www.kouritu.or.jp/member/kumiai/kenkou\\_soudan/kenkousoudan\\_annai/index.html](https://www.kouritu.or.jp/member/kumiai/kenkou_soudan/kenkousoudan_annai/index.html))

こころの病気は誰もがかかる可能性  
があります。

また、回復をサポートし、治療に専念  
できるような様々な制度があります。

「焦らず」「無理せず」「一人で抱えこ  
まず」相談するようにしましょう。

パレアモア広島より



参考文献:「クローバー ~教職員のための休養中の手引き~」中島美里 著 (株)社会保険出版社 2023年  
:「うつ病患者と家族の支援ガイド」編集 大阪精神神経科診療所協会 うつ病診療研究グループ  
(株)プリメド社 1998年

著者:広島県教育委員会事務局管理部健康福利課 監修:広島県立総合精神保健福祉センター(パレアモア広島)

