

* 主治医へのご依頼*

弊社の社員の治療につきましては、日頃からご協力いただき、篤く御礼申し上げます。今回、弊社の社員が復職を希望しており、本人の依頼に基づいて、最近の状態について、お伝えいただきますよう、お願い致します。お伝えいただいた情報は、産業医、産業保健スタッフ、本人の人事に関わる担当者以外が目にすることはありません。

社

同意署名

私は、現在 社への復職を希望しています。私の復職について、 社の産業保健師、産業医、私の人事に関わる担当者が適正な判断ができるように、産業医、産業保健スタッフ、私の人事に関わる担当者のみが情報に触れるという理解の元で、主治医が、私に関する以下の情報を、 社あてに送付することを依頼いたします。

平成 年 月 日

署名

最近1ヶ月の状態について、あてはまるものに○をつけてください。特にお知らせいただく情報がある場合には、コメントとして記載してください。(なければ結構です)

お答えにできない項目があれば、その旨コメントいただき、とばしてください。

A. 基本的な生活状況

1. 起床時刻

健康に出勤していたときの起床時刻より、1時間以上遅く起きることが平均して週に何回あるか。
(休日は、出勤していたときの休日の起床時刻を基準とする。健康なときは、病気になる以前、時間外勤務が月20時間以下であった状況を指す——常に20時間を越える時間外勤務をしていた場合は、時間外勤務が一番少なかった時期とする。)

- ① 週に3回以上、健康に出勤したときの起床時刻より1時間以上遅く起きる
- ② 週に2回程度、健康に出勤したときの起床時刻より1時間以上遅く起きる
- ③ 週に1回程度、健康に出勤したときの起床時刻より1時間以上遅く起きる
- ④ 週に0回(健康に出勤したときの起床時刻より1時間以上遅く起きることは殆どない)

〔情報をうるための標準質問〕

健康に出勤したときの起床時刻より1時間以上遅く起きることは週に何回くらいありますか？(この質問が理解できなければ)朝何時くらいに起きていますか？会社に行っていたときは、何時に起きていましたか？

コメント

2. 食生活リズム

健康なときと比べた食生活のリズム

(健康なときに朝食を抜く等の習慣があった場合は、この項目の「食事を抜かす」には、該当しない。健康なときの習慣からの変化を評価する。)

- ① いつも乱れている（週4回以上食事を抜かす）。
- ② 時に、不規則である（週2～3回食事を抜かす）。
- ③ だいたい問題ない（食事を抜かすのは、週0～1回である。健康なときの食事時間と2時間以上ずれることが、週3回以上ある）。
- ④ まったく問題ない（食事を抜かすのは、週0～1回である。健康なときの食事時間と2時間以上ずれることが、週2回以下である）。

〔情報をうるための標準質問〕

食事は一日何回、何時にとっていますか？日によって食事の回数や時間が違うことはありますか？食事を抜かすことはどのくらいありますか？一日のうちどのくらいありますか？（または）日によって食事の回数や時間が違うことはありますか？食事を抜かすことは、1週間のうちどのくらいありますか？

コメント

3. 戸外での活動

2時間以上戸外で活動している日が、平均して、週に何回あるか。

- ① 週1回～2回
- ② 週3回～5回
- ③ 週6回
- ④ 週7回（ほとんど毎日2時間以上戸外で活動する）

〔情報をうるための標準質問〕

家の外での活動はどのくらいしていますか？2時間以上家の外で活動する日は、週に何回ありますか？（戸外の活動とは、外出、戸外の畑仕事を指す——家の中での家事は含まない。）

コメント

B. 症状

4. 精神症状（例：ゆううつ、イライラ、不安、やる気のなさ等）のために

- ① 日常生活に、週の半分以上支障がある。
- ② 日常生活に、支障が出ることもある。
- ③ 精神症状がときにみられるが、日常生活への支障はない。
- ④ 精神症状は、まったくくない。

〔情報をうるための標準質問〕

ゆううつ、いらいら、不安、やる気がない等の症状のために、生活していて差し障りがでること、日常生活が円滑に送れないことは、週に何回くらいありますか？（睡眠については、別項目で確認。）

コメント

5. 身体症状（頭痛、倦怠感、発熱、下痢、吐き気等）のために

- ① 日常生活に、週の半分以上支障がある。
- ② 日常生活に支障が出ることもある。
- ③ 身体症状がときにみられるが、日常生活への支障はない。
- ④ 身体症状は、まったくみられない。

〔情報をうるための標準質問〕

頭痛、倦怠感、発熱、下痢、吐き気等の、からだの症状のために、生活していて差し障りがでること

は、週に何回くらいありますか？（睡眠については、別項目で確認。）

コメント

6. 熟眠感

「よく眠れなかったと感じた日」が、平均して、週に何回あるか。

- ① 週3回以上、よく眠れなかったと感じた日があった
- ② 週2回程度、よく眠れなかったと感じた日があった
- ③ 週1回程度、よく眠れなかったと感じた日があった
- ④ 週0回（よく眠れなかったと感じた日はほとんどなかった）

〔情報をうるための標準質問〕

よく眠れなかったと感じた日は、平均して、週に何回ありますか？

コメント

7. 睡眠時間

健康なときと比べて、2時間以上、睡眠が短い、または長い日が、平均して、週に何回あるか。
（健康なときの定義は、1に同じ）

- ① 週4回以上（健康な時と比べて睡眠が2時間以上長かったり短かったりする）
- ② 週3回程度（健康な時と比べて睡眠が2時間以上長かったり短かったりする）
- ③ 週1～2回程度（健康な時と比べて睡眠が2時間以上長かったり短かったりする）
- ④ 週0回程度（健康な時と比べて睡眠が長かったり、短かったりする事はほとんどない）

〔情報をうるための標準質問〕

睡眠時間が、健康なときと比べて、2時間以上短いとか、逆に2時間以上長い日は、平均して、週に何回ありますか？

コメント

8. 昼間の眠気 (Karolinska Sleepiness Scale 日本語版) ※下のスケールを見せて評価する

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
非常にはっきり目覚めている		目覚めている		どちらでもない		眠い		とても眠い（眠気と戦っている）

- ① 7以上
- ② 4～6
- ③ 3
- ④ 1～2

〔情報をうるための標準質問〕

午後2時頃の、あなたの眠気の状態をもっともよく表した数字に○をつけて下さい。

コメント

9. 興味・関心

- ① 何にも興味・関心がない。
- ② 元々興味・関心があったことの全部ではないが、一部に興味・関心を持っている。
- ③ 元々興味・関心があったことに、ほぼ興味・関心を持っている。または、元々興味・関心があったことには興味・関心を持たないが、それ以外のことから、興味・関心を持っている。
- ④ 元々興味・関心があったことに加えて、それ以外のことから、興味・関心を持っている。

〔情報をうるための標準質問〕

もともと興味や関心があったことに、興味や関心を持てますか？それ以外のことで、最近、興味や関心を持っていることはありますか？

コメント

C. 基本的社会性

10. 身だしなみ（洗顔、洗髪、歯磨き、清潔な身なり等）

（面接時の印象で面接者が主観的に評価する）

- ① 時に、どれか整っていない（週に1回くらい）。
- ② まれに、どれか整っていない（2週間から月に1回くらい）。
- ③ いつも標準的に整っている。
- ④ 身だしなみが一般の人よりすぐれている印象を与える。

〔情報をうるための標準質問〕

身だしなみは、いつも、今日と同じくらいにしていますか？

コメント

11. 他人との交流（他人とは、近所の人、知人、健康管理スタッフ、上司等を指す）

- ① 話しかけられても、返事をできないことがある。
- ② 話しかけられれば返事をする。自分から話しかけることはない。
- ③ 自分から話しかけるが、相手は、既に知っている人に限られる。
- ④ 初対面の人でも、必要なときは自分から話しかける。

〔情報をうるための標準質問〕

他の人に話しかけられて、返事をしないことはありますか？他の人に、自分から話しかけることはありますか？知らない人にでも、話しかけますか？

コメント

D. サポート状況

12. 家族との関係

- ① 家族とは悪化した関係で、家族との関係自体が負担である。
- ② 家族からのサポートは受けられない。または、単身で生活している。
- ③ 家族との関係はほぼ良好であり、一定のサポートがある（一部ストレスがあるが、サポートの方が上回る）。
- ④ 家族との関係は良好であり、十分なサポートがある（家族とのストレスはない）。

〔情報をうるための標準質問〕

今、同居している家族はいますか？家族との関係は負担ですか、それともサポートしてくれますか？

コメント

13. 主治医との関係

(本人の話から、可能な範囲で面接者が評価する)

- ① 主治医に通院していない。
- ② 通院しているが、主治医の治療方針を守っていない。
- ③ 主治医の治療方針は守っているが、質問や話し合いが十分にできていない点がある。
- ④ 主治医と、質問や話し合いを十分にしている。

〔情報をうるための標準質問〕

今、通院していますか？主治医の治療方針を守っていますか？主治医と、十分に質問や話し合いができますか？

コメント

E. 職場との関係

14. トラウマ感情

(トラウマ感情とは、「自分は、職場、会社の犠牲になって発病した」という感情を指す。この項目は、「事実」の有無に関わらず、本人の申し立てに基づいて、評価する。)

- ① トラウマ感情を表現し、パニック、興奮、身体症状等が出現し、生活上の機能に影響することがある。または、他人（同僚、健康管理スタッフ、家族等）の意見を聞かない。
- ② 発病に関するトラウマを表現し、パニック、興奮、身体症状等が出現することがあるが、生活上の機能には影響しない。または、他人の意見は聞くが、考え方・トラウマ感情は変わらない。
- ③ 発病に関するトラウマを表現するが、パニック、興奮、身体症状等は出現しない。または、他人の意見を聞いて、自分の考え方を振り返ることができる。
- ④ 発病に関するトラウマを表現しない。

〔情報をうるための標準質問〕

「職場や会社の犠牲になって病気になった」という気持ちはありますか？（あれば）犠牲になったということを思い出して、症状が出ることはありますか？生活に差し障りがでること、生活が円滑に送れなくなることはありますか？そういうことについて、他の人と話し合うことはありますか？（あれば）他の人の意見について、どう思いますか？

コメント

15. 就業規則、約束の不遵守 （この項目は、お分かりにならなければこちらで確認します）

(「就業規則の不遵守」とは、「無断欠勤」のように就業規則に従わない行為、「約束の不遵守」とは、就業規則には定められていないが、上司、同僚、顧客との約束を守らず、相手に迷惑をかける行為を指す。)

- ① 就業規則の不遵守が過去にあり、今後も行動を改めるつもりがない。
- ② 就業規則の不遵守が過去にあったが、今後は行動を改めると述べている。または約束の不遵守が過去にあり、今後も行動を改めるつもりがない。
- ③ 約束の不遵守のみ過去にみられ、今後は行動を改めると述べている。
- ④ 就業規則、約束の不遵守がみられたことはない。

〔情報をうるための標準質問〕

調子が悪かったとき、無断欠勤等で「就業規則を守っていない」と言われたこと、または、上司、同僚、お客さんとの約束を守れなかったことはありますか？（あれば）そのことについて、今振り返ってみてどう思いますか？

コメント

F. 作業能力、業務関連

16. 集中力

TV をみる、雑誌・新聞・本を読む等、集中しようとした場合
（本に集中できれば、内容にかかわらず、③または④と評価する）

- ① ほとんど集中できない。または、集中しようとしていけない、集中したい気持ちがあっても、実際にはできない。
- ② TV、雑誌、新聞等一般的な内容であれば集中できる。
- ③ 業務関連ではない内容の本に集中できる。
- ④ 業務関連の内容の本に集中できる。

〔情報をうるための標準質問〕

TV、雑誌、新聞に集中できますか？本を読むとき、集中できますか？業務関連の内容の本を、集中して読めますか？

コメント

17. 業務への関心・理解（この項目は、お分かりにならない場合はこちらで確認します）

- ① 自発的な関心を示さず、上司や健康管理スタッフとの話し合いでも、関心、理解を示さない。または、主治医から仕事の話が禁じられている。
- ② 自発的には関心を示さないが、上司や健康管理スタッフとの話し合いにより、関心、理解を示す。
- ③ 自発的に関心を持っているが、上司の説明を一部理解していない点がある。
- ④ 自発的に関心を持ち、上司の説明を理解している。

〔情報をうるための標準質問〕

復職したら、どんな仕事をしたいと思っていますか？仕事の内容について、上司と話し合いをしていますか？（していれば）上司の話は理解できますか？

コメント

18. 業務遂行能力（以前の仕事に戻るとして）（この項目は、お分かりにならない場合はこちらで確認します）

現在から6ヶ月以内に、健康時の業務遂行能力の何割が達成されると思われるか？

- ① 8割未満の業務遂行能力
- ② 8割以上、9割未満の業務遂行能力
- ③ 9割以上、10割未満の業務遂行能力
- ④ 10割の業務遂行能力

〔情報をうるための標準質問〕

以前の仕事に戻るとして、現在から6ヶ月以内に、健康時の仕事能力の何割まで回復できると思いますか？

コメント

G. 準備状況

19. 職場上司との接触（この項目は、お分かりにならない場合はこちらで確認します）

職場の上司と面接、電話で接触回数（メールは含まない）が平均して、月に何回あるか。

休業が3ヶ月以上の場合、直近の過去3ヶ月の平均で評価する。

休業が1～3ヶ月の場合、休業期間中の月平均で評価する。

休業が1ヶ月未満の場合、面接が「なし」は0、「あり」は回数を休業期間で割って評価する。

（例：2週間の休業で1回面接していれば、 $1 \div 0.5$ （ヶ月）＝2回）

- ① 全く接触がない、もしくは平均して月1回未満
- ② 平均して月1回以上、2回未満の接触
- ③ 平均して月2以上4回未満の接触
- ④ 平均して月4回以上の接触

〔情報をうるための標準質問〕

職場の上司とは、月に何回くらい、直接会ったり、電話で話したりしていますか？メールのやりとりは含みません。

コメント

20. 業務への準備

業務への準備として、「睡眠・覚醒のリズムを整える」「作業能力の準備をする」「職場の情報入手する」「通勤練習をする」のうち、いくつを行っているか。

（作業能力の準備は、職種によって異なる。例えば、「パソコンの練習をする」「業務関係の本や雑誌を読む」「業務関係のサイトを探索する」「工場勤務等では体力を鍛える」等。職場の情報入手については、「他の社員や上司とメールや電話で連絡する」「他の社員や上司と直接会って話す」等。）

- ① ほとんどしていない（1つ以下）
- ② 少ししている（2つ）
- ③ だいたいしている（3つ）
- ④ ほとんどしている（4つ以上）

〔情報をうるための標準質問〕

仕事に戻るための努力として、「睡眠・覚醒のリズムを整える」「作業能力の準備をする」「職場の情報を手に入れる」「通勤の練習をする」のうち、いくつを行っていますか？

コメント

H. 健康管理

21. 服薬へのコンプライアンス

- ① 主治医に相談せずに、服薬を完全に中断する。
- ② 主治医に相談せずに、服薬を一部中断する。
- ③ 主治医に相談せずに、服薬を中断することはない。服薬の一部自己調整について、主治医と話し合ったことはない。
- ④ 主治医に相談せずに、服薬を中断することはない。服薬の一部自己調整について、主治医と話し合っている。

〔情報をうるための標準質問〕

主治医に話さずに、薬をのむのをやめることはありますか？薬の一部を、自分で調整してのんでもよいか、主治医と話し合ったことはありますか？

コメント

2.2. 健康管理スタッフとの関係 (この項目は、お分かりにならなければこちらで確認します)

健康管理上の指導として面接に呼んだ場合

- ① 健康管理スタッフに会いに来ない。
- ② 健康管理スタッフに会いには来るが、指導を受け入れない。健康管理スタッフが、本人の回復状況・スケジュールの都合等で、まだ面接に呼んでいない場合も含める。
- ③ 健康管理スタッフの指導を、概ね受け入れるが、一部受け入れない点がある。
- ④ 健康管理スタッフの指導を受け入れる。

〔情報をうるための標準質問〕

会社の健康管理スタッフとは会っていますか？スタッフの指導は受け入れられますか？

コメント

2.3. 再発防止への心構え

- ① 再発の可能性について、話し合うことができない。
- ② 再発の可能性について話し合うことはできるが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスを受け入れない。または、主治医、健康管理スタッフがアドバイスをしていない。自発的に考えているが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスを受け入れない場合も含める。
- ③ 再発防止について、自発的に考えることはないが、主治医、健康管理スタッフのアドバイスは受け入れる。
- ④ 再発防止について、主治医、健康管理スタッフのアドバイスを受け入れ、また、自発的に考えている。

〔情報をうるための標準質問〕

復職後、再発しないように、自分で考えていることはありますか？主治医や健康管理スタッフは、アドバイスしてくれますか？（していれば）アドバイスを、どう思いますか？

コメント