

復職予定日がみえてきたあなたに

復職への不安を整理しよう



Office J -ライフキャリア（人生）創造サポート
ライフコーチ：山本 純

107-0062 東京都港区南青山2-2 5F
Web:<https://officej-support.com/>
Mail:yamamoto.jun@officej-support.com

目次

1. はじめに
2. 感じている不安を整理する
3. さいごに



01

はじめに



はじめまして、やまじゅんと申します。

現在、企業人事として企業内での復職・活躍支援を行っていますが、復職から環境への適応、活躍までの一連をスムーズに行うには押さえておくべきポイントがあります。

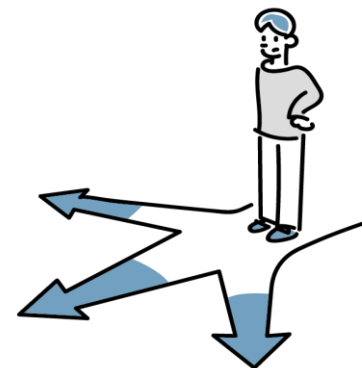
また、[厚生労働省の指針](#)では、職場復帰は元の慣れた職場へ復帰させることが原則と謳われています。

しかし、いざ自分の復職について考えると「休む前の働き方が出来るのか…」、「周りの人からどう見られるのか…」、「復職ではなく転職した方がよいのか…」、「復帰してまた休職するようなことになったらどうしよう…」など、様々な不安が浮かぶのではないのでしょうか。

自身は、企業人事としてだけでなく、複数部署の管理職として復職者の受け入れを経験した一方で、自身も傷病での休職経験を持っています。

このPDFでは、これまでの実際の支援経験を基に、多くの方が感じるであろう不安と、その解消のためのポイントをまとめました。

復職や今後のキャリア選択に悩まれてる方の一助になると幸いです。



02

感じている不安を整理する



複数の不安が浮かぶ一方で、 整理できずに頭の中をめぐってしまう方が多い。

- ・ 以前のように働けるか…
- ・ 以前の部署に戻らなければいけないのか…
- ・ 職場の人からどう見られるのか…
- ・ 休職中の変化に適応できるか…
- ・ 復職してもまた休職してしまわないか…
- ・ 退職して転職した方がよいのか…

不安を感じている時に一番避けるべきは、“そのままにしておく”こと。
感じている不安の解消・低減をとおし、より安心して次のステップに進められるよう、
作戦を立てましょう。



不安を感じるのは、何かしらのリスクについて “考えている過程”にいるから。

不安は、例えば社内外の制度などの情報を得られることで解消できるものと、不確実性が高く自分自身では制御できないもの（例えば、他人の考え方や価値観、傷病によっては、再発リスク等）など、考えても仕方がない不安があります。

ただ、考えても仕方がないものについても何らかの「備え」はできます。もしそれが起きた場合、どう捉え立ち振るまうか、どこに相談ができるかなど、事前に備えをしておくことは、今抱えている不安をより低減することにつながります。

それでは、その今抱えている不安を整理し、どう対応するかを検討していきましょう。



不安を整理していきましょう

※11ページの整理シートをお使いください。

1

まずは、今感じている不安をすべて書き出しましょう。

[書き出す時のポイント]

- ・頭に浮かんだ（浮かんでいる）ものをすべてを書き出す
- ・箇条書きで書く



2

書き出した不安を

①情報があれば解消できるもの、②考えても仕方がないもの の2つに分類しましょう。

※参考※

①情報があれば解消できるもの

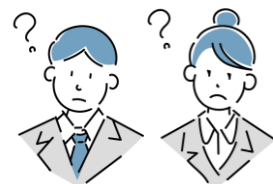
-どのように職場に合流するのか
⇒社内制度を確認しましょう

-復職に際して用意しておくものはなにか？
⇒社内手続きについて確認しましょう

②考えても仕方がないもの

-職場の人からどう見られるのか不安。
⇒特に初日は、色々考えてしまうもの。どうみられるかを考えるよりも、
どう動くか事前に整理しておきましょう。
また、相手の気持ちや考えはコントロールできないものです。
コントロールできないものを気にしても余計に不安になるだけです。

-復職してまた再発したらどうしよう
⇒再発するかどうかは誰にもわかりません。再発しないためにどう予防すべきか考えましょう。



一人での解消
は難しい...

不安を解消するための確認・支援先を整理し、 実際に確認/相談しましょう。

3

それぞれの不安の解消に有用な情報を持っていそうな方が誰なのか、
①主治医、②職場（人事・上司）、③家族、④その他 に当てはめながら確認・支援先を整理
しましょう。なお、“④その他”の場合は浮かんでいる先を具体的に書いてみましょう。

4

それぞれの相手に質問する内容を具体的に書き出してみましょう。

⇒質問内容の整理ができれば、実際に確認しましょう。

例①主治医：復職を考えるにあたって、自身が注意しなければいけないポイントは？

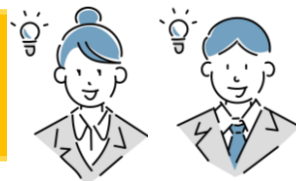
例②主治医：復職時、職場に配慮してもらった方がよい要素がなにかあるか？

例③職場：どのようなステップで職場に再合流していくのか？（復職手続き・復帰プランの確認）

例④職場：主治医と相談した配慮事項についての対応が可能か？（社内の復職制度について）など

②考えても仕方ない不安については、実際にその問題が生じた際の相談先を事前に把握しておくことで、
不安の低減につなげることができます。

社内だけでなく、例えば行政の相談窓口や、カウンセリング、コーチングなどの相談サービス、
転職エージェントなど、支援や相談先などの情報を復職前に把握しておくことがポイントになります。



—	感じている不安	自分がどのような状態になれば不安が解消できると言えるか	分類	分類①②のみ ⇒確認・支援先	確認したい内容・支援して欲しい内容
例1	復職後に前みたく仕事ができるか不安	どのようなステップで通常業務に戻っていくのかを把握できている状態	①	人事	社内の復職制度の情報を人事からもらう
例2	復職後に前みたく仕事ができるか不安	同僚との付き合い方が自分のなかでコントロールできる状態	②	カウンセラー コーチ	他人の意見や考えを気にしすぎない方法を知りたい
例3	復職後に前みたく仕事ができるか不安	そもそも復職するべきなのかの整理が自分の中で整理できている状態	②	キャリアコンサルタント	<ul style="list-style-type: none"> ・復職/転職した場合の想定を立てたい ・転職活動に必要な要素の整理をしたい
1					
2					
3					
4					
5					

—	感じている不安	自分がどのような状態 になれば不安が解消できたと 言えるか	分 類	分類①②のみ ⇒確認・支援先	確認したい内容・支援して欲しい内容

03

さいごに



不安を感じるのは、何かしらのリスクへの対応を“考えている過程”にいるから。

不安を感じている時に一番避けるべきは、“そのままにしておく”ことです。

一方で、企業内において復職支援を行ってきたなかで、どのような準備をしていいのが悩み悶々としてしまう方や、転職を考えられる方など、一步踏み出すにあたって新たな心配事や不安がでてきてしまう、そのような方が多いと感じています。

今回、この資料を受け取られて2週間以内にオンライン面談への実施申込みをいただいた方には、

①通常、初回60分/3,980円(税込)を同額にて最大90分までの無料延長

※面談実施は、原則土曜日、日曜日の実施となります。

②ご面談日から1か月以内に限り、TwitterのDM上で3往復まで無料で実施させていただきます。

お申込みされたい方は、まずはTwitterのDMにて「初回面談希望」とご連絡ください。ご面談までの流れ等についてのご案内を差し上げます。

また、ご不明な点等ございましたら、お気軽にご連絡いただけますと幸いです。

なお、即返信が難しい場合がございますので予めご了承ください。

ぜひ、ご自身の不安や悩みの整理、その対処を検討するうえでの一助になると幸いです。



END



公式LINEアカウント

Office J - ライフキャリア (人生) 創造サポート
ライフコーチ：山本 純

107-0062 東京都港区南青山2-2 5F
Web: <https://officej-support.com/>
Mail: yamamoto.jun@officej-support.com