



# ひらかた復職サポートブック

～教職員のための休業中の手引き～



枚方市教育委員会 事務局  
教職員課

# はじめに

この冊子は、身体や心の不調でお休み中の  
教職員の皆さまに向けて作成しました。





この冊子には、「教職員の療養・職場復帰に関わる諸制度」や「療養から職場復帰までの過程」について記載しています。

安心して休養し、スムーズに職場復帰を迎えられるよう、この冊子が少しでもお力になれば幸いです。

# 目次

- P1. はじめに
- P4. 1.諸制度について
  - P5. 病気休暇と病気休職
- P7. 2.安心しておやすみを迎えるために
  - P8. 提出書類と提出期限
  - P13. 枚方市にある指定病院
  - P15. 事前確認事項
- P18. 3.おやすみ中
  - P19. 体調チェックシート
  - P21. 復職支援プログラム
- P23. 4.復職に向けて
  - P24. 復職トライアル
  - P30. 復職面談

# 1. 諸制度について



# 病気休暇と病気休職

教職員の方が疾患のために勤務を休む（休業する）必要があると判断された場合、「[病気休暇](#)」を取得します。

## 病気休暇

職員が負傷または疾病のために療養する必要があり、勤務しないことがやむを得ない場合に、所定の手続きに従い、校長等の承認を得て、具体的な勤務義務の履行を免除される制度

### 取得可能日数

- 最長90日間（市費講師は3ヶ月間）
- 過去に病気休暇を取得した場合、取得の前日から過去1年間はその期間を通算します。

### 給与等

- 10割支給  
ただし、病気休暇の取得日数により、期末勤勉手当や昇給に影響します。
- 常勤講師の場合  
一定の条件を満たす場合に限り、共済組合より傷病手当金支給されます。

病気休暇取得後、さらなる療養が必要と判断された場合、「病気休職」になります。

## 病気休職

病気休暇を取得後に引き続き療養が必要な場合に移行するもの  
\*休職は分限処分であり、履歴にも残ります。

### 取得可能日数

- 最長3年間
  - その療養に必要とする期間
- \*初任者及び講師の方は取得することができません。\*

### 給与等

- 1年目：8割支給
  - 2年目以降：無給
- ただし、公立学校共済組合（共済組合）の傷病手当金の支給対象となり、職員からの申請により共済組合の基準に基づき支給されます。（5割から6割程度）  
\*退職手当を計算する際、休職期間の1/2が除算されます。

## 2. 安心しておやすみを 迎えるために



# 提出書類と提出期限

病気休暇・休職開始時、延長時、復職時、それぞれのタイミングで提出いただく書類があります。

## 病気休暇取得時

書類	取得日	備考
主治医からの診断書	/	
病気休暇願	---	願の申請日は 診断書取得以降

\*病気休暇を取得する際の診断書については、教職員の負担軽減のため、以下の場合は不要です。ただし、診断書の代わりとなるものは必要です。

1：母性健康管理指導事項連絡カードを提出する場合

2：入院診療計画書及び領収書等を提出する場合

(ただし入院診療計画書及び領収書等で、以下の5つのすべてが確認できる必要があります。)

- ・職員氏名
- ・入院した期間
- ・入院した医療機関
- ・主治医名
- ・病名

## 休職時

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

休職や休職延長の際には2通の診断書が必要であり、そのうち1つは大阪府教育庁が指定する病院である必要があります。

指定病院の診断書1通に、2名の医者の名前が記載されているとき（2名連記）は、診断書は1通で構いません。

妊娠による休職の場合は、診断書ではなく母性健康管理指導事項連絡カードで構いません。ただし、指定病院のものを含む2通が必要です。

## 休職延長時

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

## 休職延長時

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

書類	期限	備考
主治医からの診断書	/	
指定病院の診断書		
休職延長願		直筆
休職状況報告書、病気休暇台帳		管理職が記載

## 復職時に必要な書類

書類	期限	備考
主治医からの診断書	／	
指定病院からの診断書		
復職願		直筆

## 復職に関するスケジュール

面談	日時	備考
市教委 面談①	月 日 時	1時間程度
市教委 面談②	月 日 時	
府教委 面談	月 日 時	市教委の指導主事も入ります

- 精神科や心療内科は予約取得に数ヶ月かかる場合もあります。早めの予約、通院時に次回予約取得がおすすめです。
- 診断書の日付間違い、記載文言間違いにより診断書を取得しなおすケースが多発しています。診断書取得には教職員課指定のフォーマットを印刷してご持参ください。

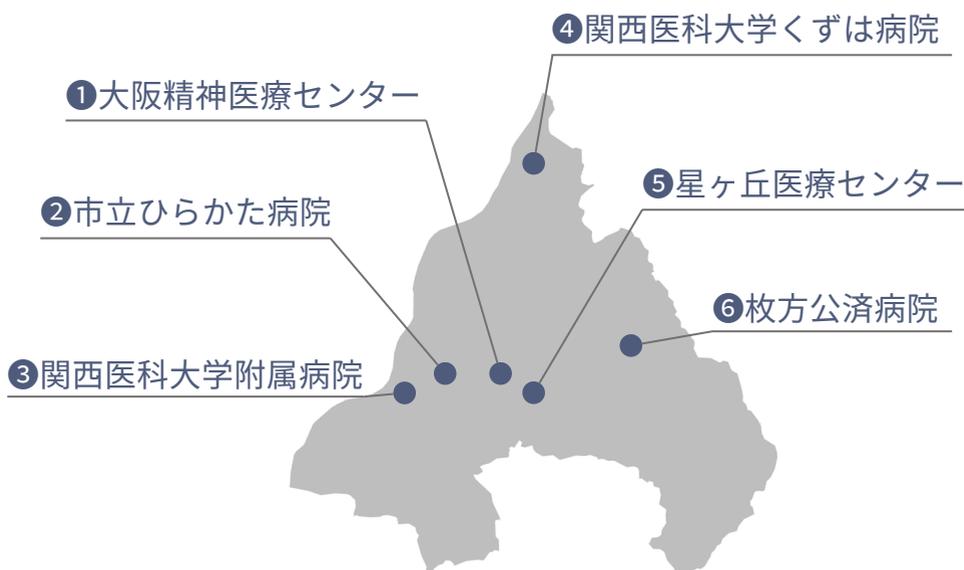
# 枚方市にある指定病院

大阪府教育庁が指定する病院で、2名の医師の連名での診断書の場合、手続きに必要な診断書は1通で構いません。

診察の予約取得に数ヶ月かかる場合もありますので、早めの予約や通院時に次回予約を取得されることがおすすめです。

診断書の日付間違い、記載文言間違いにより診断書を取得しなおすケースが多発しています。診断書取得には教職員課指定のフォーマットを印刷してご持参ください。

\*診断書のフォーマットはYドライブに保存しています。  
必要な方は管理職の先生からもらってください。



- **地方独立行政法人  
大阪府立病院機構  
大阪精神医療センター**  
枚方市宮之阪3丁目16-21  
☎ 072-847-3261
- **関西医科大学くずは病院**  
枚方市楠葉花園町4-1  
☎ 072-809-0005
- **市立ひらかた病院**  
枚方市禁野本町2丁目14-1  
☎ 072-847-2821
- **星ヶ丘医療センター**  
枚方市星丘4丁目8-1  
☎ 072-840-2641
- **関西医科大学附属病院**  
枚方市新町2丁目3-1  
☎ 072-804-0101
- **枚方公済病院**  
枚方市藤阪東町1丁目2-1  
☎ 072-858-8233

枚方市以外の大阪府の指定病院一覧

→



# 事前確認事項

仕事をお休みしているときは、職場からの連絡に不安を感じてしまうこともありますよね。

でも、その中には大切な給与や手続きに関するお知らせが含まれている場合もあります。

安心してお休みいただけるように、事前に管理職の先生と連絡を取り合うタイミングを相談してみると良いでしょう。

## 連絡時の約束事

項目	備考
連絡の頻度	【 1週間 ・ 2週間 ・ 月 】に1回
連絡方法	電話 ・ メール
どちらから	学校から ・ 私から
電話番号	— —
メールアドレス	





### 3.おやすみ中



# 体調チェックシート

「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

	項目 / 日付	/	/	/	/	/	/	/
生活リズム	朝、決まった時間に起きることができる							
	日中、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）							
	規則正しく、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							
	適度な運動をとり、体力的に8割くらい回復した自覚がある							
	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							
認知力集中力の回復	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える							
	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（上司や事務など）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	休養に至った要因を自分なりにふり返る事ができた							
	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							
	定期的に通院を継続している							

全ての項目に「○」がつかないと復職できないわけではありません。  
回復状況をご自身で確認するために、定期的にご活用ください。

	項目 / 日付	/	/	/	/	/	/	/
生活リズム	朝、決まった時間に起きることができる							
	日中、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）							
	規則正しく、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							
	適度な運動をとり、体力的に6割くらい回復した自覚がある							
	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							
認知力集中力の回復	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える							
	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（上司や事務など）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	休養に至った要因を自分なりにふり返る事ができた							
	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							
	定期的に通院を継続している							

全ての項目に「○」がつかないと復職できないわけではありません。  
回復状況をご自身で確認するために、定期的にご活用ください。

# 復職支援プログラム

休職中に、こころの専門家である臨床心理士によるカウンセリングや復職支援プログラムを用意しています。  
隔週1回程度のペースでご利用いただけます。  
ぜひご利用ください。

## 復職支援プログラム

日程	内容
1回目	休職中の過ごし方を考えよう
2回目	睡眠について考えよう
3回目	メンタルヘルスについて考えよう
4回目	ストレス対処について考えよう
5回目	ストレス対処について考えよう②
6回目	復職に向けて 働き方を考えよう

体調に応じて、当日でも予約変更可能です。  
予約時間を20分経過しましたら、  
臨床心理士から電話連絡させていただきます。

場所：輝きプラザきらら 3F 相談室

住所：大阪府枚方市車塚1丁目1-1

TEL：050-7105-8040

MAIL：t96b0009@hirakata.osakamanabi.jp（臨床心理士直通）



## 相談予約窓口のご案内

電話での申し込み（050-7105-8040）Webから申し込み、  
学校長を通しての申し込みが可能です。



## 4.復職に向けて



# 復職トライアル

---

長期間の療養を経た後、すぐにフルタイムの勤務に戻ることは、心身にとって大きな負担となる場合があります。

そこで、復職への一步を踏み出そうとしている皆さんに向けて、管理職や臨床心理士と相談しながら「復職トライアル」に取り組んでみませんか？

無理のない範囲で少しずつリズムを整え、復帰への準備を進めていきましょう。

## ～注意～

復職トライアルは、長期療養や休職期間中に実施される取り組みであり、希望される方のみが対象となります。

無理なく進めていただくことを大切にしています。

なお、「復職トライアル」における通勤や活動中の事故等については、保険や保障の対象外となることをあらかじめご理解ください。

ご自身のペースで少しずつ環境に慣らしながら、心と体を整えていきましょう。

右の図をご覧ください。

こちらは復職トライアルの内容を、時期ごとの負荷のイメージとして表したものです。この図を参考に、いつから、どのような頻度で、どのようなステップで進めていくかを、管理職や臨床心理士と相談してみましょう。

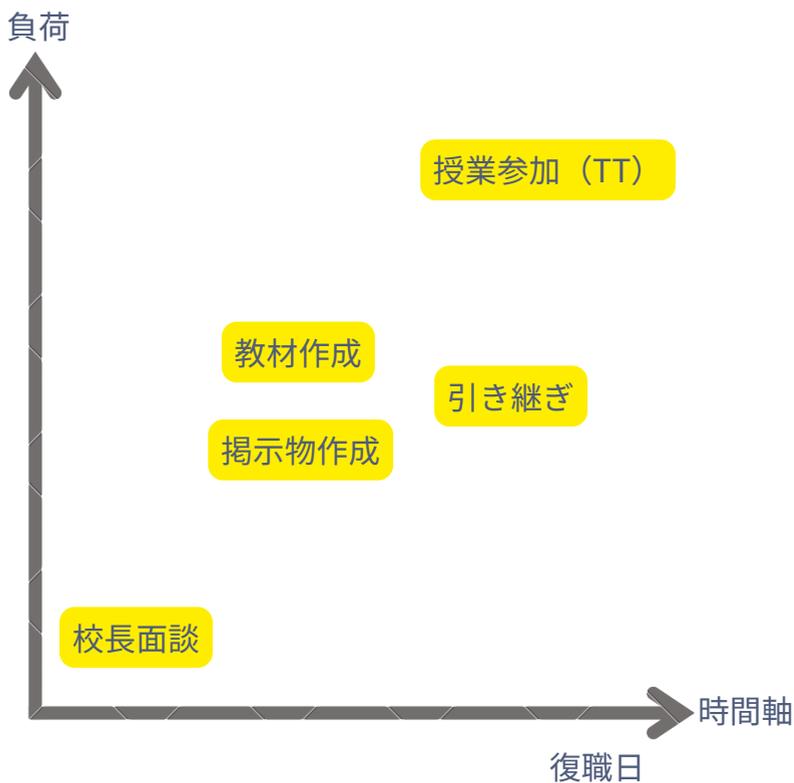
無理のない範囲で計画を立て、一緒に復職への道を進んでいきましょう。

## 一番大切なのは、 決して無理をしないことです

少しずつ、一步一步、復帰後の生活をイメージできるようにしていきましょう。

また、働き始めると家事や育児など、日常生活にも変化が現れることがあります。

復職トライアルの期間を活用して、お仕事だけでなく、プライベートの過ごし方も少しずつ考えていきましょう。



実施時期 (復職日を基準として)	負荷量 目安	内容例
1～2ヶ月前	小	学校まで行き、校長と話す
3～4週間前	中	教材や掲示物作成など軽作業の実施
2～3週間前	中	引き継ぎ等実務の復習や新業務の練習
1～2週間前	高	TTとして授業参加

# 復職トライアルの記録

日時	内容	備考
／ ： ～ ：		へトへト／疲れた／大丈夫

日時	内容	感想
/ : ~ :		ヘトヘト／疲れた／大丈夫

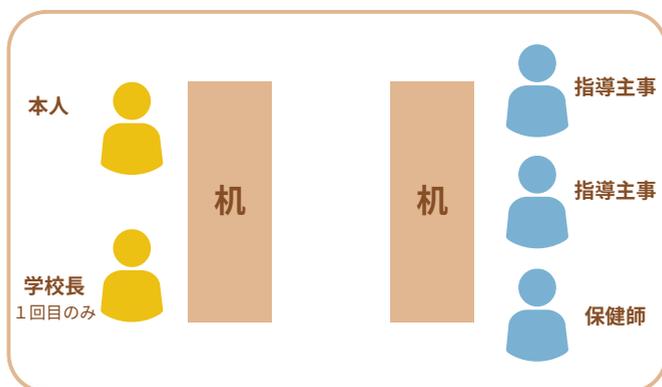
# 復職面談

病気休暇・休職を7日以上取得した際に、  
復職するまでに受ける必要がある面談です。

本人が復職できる状態に達しているか確認するための場です。

- 一般疾病による病気休暇・休職の場合  
→ 面談は1回（本人のみ）
- 精神疾患による病気休暇の場合  
→ 面談は2回（一回目は校長と本人 二回目は本人のみ）
- 精神疾患による休職の場合  
→ 面談は3回  
市教委において 一回目は校長と本人 二回目は本人のみ  
府教委において 三回目は市教委の指導主事と本人

## 復職面談のイメージ



面談がよりスムーズに進むよう、初回の市の面談時には、  
こちらのサポートブックをお持ちください。

市教委や府教委が行う復職面談の目的は、復職後に問題なく勤務できるかどうか、また再発のリスクがないかを確認することにあります。

面談では以下のような質問がされることがありますので、事前に回答を整理しておくスムーズです。

#### Q1. 生活習慣について

- ・ 現在、生活習慣は整っていますか？
- ・ 睡眠や食事は規則正しくとれていますか？
- ・ 日常生活を問題なく送れる程度に、体力は回復していますか？

#### Q2. 通院や治療の状況について

- ・ 定期的に通院は続けていますか？
- ・ 現在、薬は服用していますか？復職後も通院を続ける予定ですか？

#### Q3. 休職に至った原因について

- ・ 病気休暇・休職に至った原因は何ですか？
- ・ その原因は解消されていますか？

#### Q4. 再発防止策について

- ・ 同じような問題が再び起こりそうなとき、どのように対処しますか？

お気軽にお問い合わせください



〒573-1159  
枚方市車塚1丁目1-1  
050-7105-8040

## 【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 公立学校共済組合 九州中央病院 2023年

ひらかた復職サポートブック  
～教職員のための休業中の手引き～

令和7年(2025年) 2月 発行

発行 枚方市教育委員会事務局 教職員課

監修 臨床心理士・公認心理師 町田奈穂  
保健師 中村 瑤

©枚方市教育委員会事務局 教職員課