

# シャイン研修

## 先輩に聞く！休職・復職支援の実践知

シャイン研修とは、産業保健師を対象に「輝く 明日の私と仕事」をテーマにした体験型研修です。このレポートでは、1月に行われた研修の一部をご紹介します。

開催日時：2026年1月23日 18:30-20:00  
開催方法：アポプラスキャリア株式会社 本社内  
講師：久保さやか 看護師 保健師  
アポプラスキャリア株式会社 エグゼクティブアドバイザー

### テーマは、休職・復職支援

休職・復職支援は、「こころの健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」や、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」などを土台とした、産業保健活動の重要なテーマのひとつです。産業保健師には、医療的な判断だけでなく、職場の状況や業務内容、本人の生活の様子などをあわせて捉えることや、各関係者との調整役が求められます。

### 参加者事前アンケートから

事前アンケートでは、「復職支援の進め方の全体像がつかみにくい」「休職中にどのくらいの頻度で連絡を取るべきか迷う」「復職のタイミングや復職可否の判断が難しい」といった声が多くあがりました。また、会社・上司・本人の三者間の調整の難しさや、復職後の再休職事例など、実務ならではの悩みも共有されました。

経験年数に関わらず、迷いながら支援に向き合っている保健師が少ないことがうかがえます。

### 先輩の経験から得たヒント

今回お話を伺ったのは、看護師としての臨床経験を経て、3社で産業保健師として勤務してきたベテランの先輩です。複数企業で休職・復職支援に携わってきた経験から、制度や体制、産業保健スタッフへの理解や期待は各社で異なり、同じ支援でも進め方や関わり方が変わることが共有されました。

エピソードの中では、意図をもったヒアリングを大切にしている点が特に印象的でした。治療状況や体調確認だけでなく、生活リズムや外出頻度などを丁寧に聴き取ること、さらに上司から業務内容や職場状況の情報を得ながら、症状や治療内容が業務に及ぼす影響を見立てていることが紹介されました。こうした継続的な情報収集と整理が、産業医の判断を支える基盤のひとつになっている様子もうかがえました。

休職・復職支援は、制度や手順だけでは語りきれない領域です。だからこそ、先輩の実践の積み重ねに触れることで、自分の支援を振り返る視点や、新たな関わり方のヒントが見えてきます。アポプラスキャリアは、今後も、現場の実践知を持ち寄りながら、保健師同士が学び合える機会を大切にしていきます。



### 参加者の感想

どの職場でも休職・復職の悩みはあるのだと安心しました。自分が今までやってきた関わりも間違いではないんだと気付くことが出来て良かったです。



堅苦しくなく和やかな雰囲気です、話がしやすかったです。講義ではなく先輩へのインタビューという形で率直な考えを聞いたのも良かったです。

#### お問合せ先

アポプラスキャリア株式会社  
ヘルスケアソリューション事業部  
健康経営推進部  
〒100-0005  
東京都千代田区丸の内三丁目3番1号  
新東京ビル7階  
TEL 0120-842-862