

アルコールリワーク復職評価シート 〈白峰式〉

氏名：	記入日：	年	月	日
医療機関名：	主治医サイン	担当者サイン		
事業所名：	産業医／産業保健スタッフサイン			

この評価シートは、アルコール問題をもつ休職者の復職について、

「アルコール問題からの回復状況」、および

「復職して業務遂行できる心身の回復状況」

をチェックするために、ご本人に記入していただくものです。

記入後は、必ず主治医や医療担当者の確認を受け、自身の状態を客観的に把握し、引き続き治療や再休職予防に利用してください。

復職準備開始時は、現状の把握や課題設定の参考として、

復職前には、主治医の復職可否判断や、産業医／産業保健スタッフの意見書等、復職評価の参考に使用していきます。

I.アルコール問題からの回復項目

1. アルコール問題の自覚と飲酒状況

項 目	選択肢	回答	確認
【1】本人はアルコール問題があることを自覚している	①自覚している ②少し自覚している ③あまり自覚していない ④自覚していない		
【2】アルコール問題の治療・回復に継続して取り組む主体的な姿勢がある (＊治療に主体的に取り組み、治療・回復のための行動に継続して取り組もうとしているかどうか。周囲から言われてしぶしぶであり、本人の主体的姿勢がない場合は③あるいは④となる。)	①あてはまる ②少しあてはまる ③あまりあてはまらない ④あてはまらない		
【3】飲酒行動について 1) 断酒が必要な場合、or 2) 減酒が必要な場合 <u>のいずれか一つに回答。</u> 1) <u>断酒が必要な場合</u> 断酒を目標とし、断酒を継続している。 (＊実際3か月以上再飲酒なく断酒できていれば、①となる。) 2) <u>減酒が必要な場合</u> 減酒を目標とし、日中の活動に支障なく、飲酒のコントロールができています。(＊仕事を想定した日中の時間帯に、支障なく活動できるよう減酒ができていますかどうか。)	①できている ②少しできている ③あまりできていない ④できていない		
【4】飲酒欲求が出たときの対処法をもち、コントロールできている。 (＊飲酒欲求が出るパターンや特徴を認識し、対処する方法をもち、欲求がでてでも飲まずに対処できていれば①あるいは②となる。)	①できている ②おおむねできている ③あまりできていない ④できていない		

2. アルコール問題の理解と再発予防

【5】アルコール問題について、身体的・精神的・心理社会的影響を理解している。 (※専門医療機関の心理教育や、本やネットなどの情報で理解しているかどうかのポイントとなる。)	①理解している ②おおよそ理解している ③あまり理解していない ④理解していない		
【6】アルコール問題に至った大量飲酒の経緯・背景を理解している。(※本人がアルコール問題になった経緯・背景(大量飲酒の要因など)を理解しているかどうかのポイントとなる。)	①理解している ②おおよそ理解している ③あまり理解していない ④理解していない		
【7】アルコール問題について、再発の予防となる方法や対策を理解している。	①理解している ②おおよそ理解している ③あまり理解していない ④理解していない		

3. アルコール問題による身体的な問題

【8】離脱症状(飲酒をやめると起こる、震え、発汗、動悸、不眠、吐き気、幻覚等の症状)はみられない。	①みられない ②あまりみられない ③少しみられる ④みられる		
【9】アルコールの影響による肝機能(γ-GTP など)に問題はない。 (※γ-GTP の正常値は、〈男性 75 以下、女性 45 以下〉と言われるが、正常値内、または正常値以上でも産業医・主治医が定める値以内であれば、①あるいは②となる。) 注) ただし、脂肪肝やクスリの影響など他要因で、γ-GTP が上昇する場合もあること、γ-GTP は必ずしも飲酒量と比例するわけではないこと等を考慮する。	①問題はない ②あまり問題はない ③少し問題がある ④問題がある		
【10】合併するアルコール性の身体疾患(ex. 肝機能障害、アルコール性膵炎、胃腸障害、心筋症、糖尿病、脳神経障害など)に対する仕事上の配慮は必要でない。 (※アルコール性の身体疾患がなければ①となる。②～④の場合は、産業医や職場側と、合理的配慮について相談する。)	①全く必要でない ②ほとんど必要でない ③少し必要である ④必要である		

4. アルコール問題による精神的な問題

【1 1】合併する精神疾患（ex. うつ病、睡眠障害、不安障害、発達障害、他の問題など）に対する仕事上の配慮は必要でない。 （＊合併する精神疾患がなければ①となる。②～④の場合は、産業医や職場側と、合理的配慮について相談する。）	①全く必要でない ②ほとんど必要でない ③少し必要である ④必要である		
【1 2】気分は安定しており、不安定になることはない（気分の浮き沈み、イライラ、極度の不安、焦燥感など）。	①ない ②あまりない ③少しある ④ある		
【1 3】飲酒問題につながる衝動的な感情・行動のコントロールができています。（＊飲酒問題につながる衝動的な感情や行動のコントロールできていなかったり、飲酒による職務上のトラブルを起こすことがあれば、③あるいは④となる。）	①できている ②おおむねできている ③あまりできていない ④できていない		

5. 治療への取り組みについて

【1 4】医療機関に定期的に通院し、必要な治療を継続的に受けている。 〈治療内容：診察、薬物治療（断酒補助薬、抗酒剤など）、カウンセリング、集団療法、アルコール心理教育、デイケア、アルコール問題の認知行動療法など。〉	①受けている ②おおむね受けている ③あまり受けていない ④受けていない		
--	--	--	--

6. 仕事上のアルコール問題の理解と再発予防

【1 5】以前あった仕事上のアルコール問題（突発的な欠勤・遅刻、業務効率の低下、仕事上のトラブルや飲み会での対人トラブルなど）に対して、復職後の対処への取り組みができています。	①できている ②おおよそできている ③あまりできていない ④できていない		
【1 6】仕事復帰後の再発について、「再飲酒の内的引き金と外的引き金」を理解している。 （＊復職後、自身の再飲酒の引き金（強い飲酒欲求が出たり、再飲酒にいたるきっかけとなるもの）が何か本人が理解できていることがポイントとなる。外的な引き金とは：	①理解している ②おおむね理解している ③あまり理解していない ④理解していない		

過去に飲酒していた時間、場所、状況など環境的に刺激となるもの 内的な引き金とは：感情や精神状態～怒り、寂しさ、イライラ、孤独感、疲労感、高揚感など。）			
【１７】仕事上のストレスについて、飲酒行動以外で対処する方法を持っている。 （＊仕事上のストレスを認識し、その対処やストレス発散を、飲酒以外の方法でできるかどうか、具体的な行動、対策があげられていれば①あるいは②となる）	①方法を持っている ②少し持っている ③あまり持っていない ④持っていない		
【１８】再発を予防し、安定就労を継続するための具体的な予防対策（ex.ストレスマネジメントを学ぶ、抗酒剤を使用する等）に取り組んでいる。	①できている ②おおよそできている ③あまりできていない ④できていない		
【１９】業務上飲酒がからむ機会（営業職の酒席、飲酒機会の多い職場、酒を扱う仕事など）のリスクを認識し、具体的な対策がとれている。	①対策がとれている ②ある程度とれている ③あまりとれていない ④対策がとれていない		
【２０】通勤時の再飲酒を回避する対策がとれている。 （＊通勤時の再飲酒（出勤中に飲酒、あるいは退勤後帰宅途中で飲酒）につながるリスクを認識し、回避する具体的な対策が考えられているかどうか）	①対策がとれている ②ある程度とれている ③あまりとれていない ④対策がとれていない		

【２１】本人のアルコール問題に関して、職場から理解・協力が得られている。（＊職場（上司、人事、産業保健スタッフなど）から、アルコール問題であることが理解されており、治療について協力が得られているかどうかポイントとなる。）	①得られている ②少し得られている ③あまり得られていない ④得られていない		
【２２】職場にも必要に応じて相談できる人や場所を持っている。 （＊相談できる力、相談できる人と場所、をもっているかどうかポイントになる。相談の場が十分になく、ストレスを一人で抱えがちな場合は③あるいは④となる。）	①できる ②少しできる ③あまりできない ④できない		

Ⅱ．復職・業務遂行する上で必要な回復項目

1．復職の意志と就業意欲

【23】復職の意志がある。 （＊まだ復職したい気持ちになれない、仕事をする自信がもてない場合は③あるいは④となる）	①ある ②少しある ③あまりない ④ない		
---	--	--	--

2．仕事をする上での心身の回復

【24】毎日の通勤と日中の仕事を継続できる体力が十分に回復している。 （＊：通勤訓練ができていれば①あるいは②となる）	①回復している ②おおむね回復している ③あまり回復していない ④回復していない		
【25】仕事をこなせる集中力や積極的に仕事ができる活動性がある。（＊仕事をこなせるくらいの集中力があり、活動においても集中力の低下がほとんどみられないこと、また積極的に仕事ができるくらいに活動性が回復していることがポイントとなる。デイケアやリワークを利用している場合は、そこでの集中力や活動性も参考にする。）	①ある ②おおよそある ③あまりない ④ない		
【26】アルコールデイケア、精神科デイケア、もしくはリワークなどに、継続的に休まず参加できている。 （＊復職に向けた回復指標の一つとして、デイケアやリワークなど決められた日中の活動に継続的に参加できているかどうか、出席率が95%以上であれば①となる。）	①参加できている ②おおむねできている ③あまりできていない ④参加できていない		
【27】業務に必要な作業力（パソコン作業、専門的な特殊スキル、運動技能など）に関する準備ができている。	①できている ②おおよそできている ③あまりできていない ④できていない		

3. 生活リズム

【28】適切な睡眠と覚醒リズムがとれている。入眠や目覚めもよく、熟眠感がある。	①とれている ②おおむねとれている ③あまりとれていない ④とれていない		
【29】日中、眠気や疲労がみられることなく活動できている。	①できている ②おおむねできている ③あまりできていない ④できていない		
【30】食欲があり、食事量が適切にコントロールできている。	①できている ②おおむねできている ③あまりできてない ④できていない		

4. 社会性、および対人コミュニケーション

【31】仕事上必要な対人コミュニケーションをとることができる。 (※仕事上、適切に他者とよい距離感をもち、対人コミュニケーションがとれているかどうかポイントとなる。)	①できている ②おおよそできている ③あまりできていない ④できていない		
【32】周囲との協調性をもって働くことができる。 (※職場で周囲に迷惑をかけることなく、ある程度の協調性をもって働くことができるかどうか)	①できる ②おおむねできる ③あまりできない ④できない		
【33】周囲の状況を理解して、社会的に常識的な態度・ふるまいができる。	①できている ②おおよそできている ③あまりできていない ④できていない		
【34】孤独感・疎外感なくいられる場所をもっている。	①ある ②ある程度ある ③あまりない ④ない		

Ⅲ. 補助項目

【３５】周囲の目や評価に過敏になる、自分を卑下するなど、過度な自己否定感はない。（＊過度に周囲の目や評価を気にして、仕事や職場に過剰適応になったり、過度に自己否定的になったりすることは、再飲酒につながるリスクとなる場合がある。）	①ない ②あまりない ③少しある ④ある		
【３６】アルコールによる家庭内での問題や家族問題により、仕事に支障が出ることはない。 （＊飲酒問題による深刻な家庭内での問題や家族問題により、仕事に支障が出ることがあるかどうか。仕事に支障が出るようであれば③あるいは④となる。）	①ない ②あまりない ③少しある ④ある		
【３７】断酒継続のため、自助グループ（AA・断酒会）を利用している。 （＊自助グループへの参加を経験したことがあり、復職後も利用可能な自助グループがあるかどうか。）	①利用している ②少し利用している ③あまり利用していない ④利用していない		