

適応障害の休職 簡単まとめ



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

適応障害の休職 簡単まとめ

適応障害の概要

特定のストレスへの反応で心身の不調（抑うつ、不安、不眠等）が現れ、社会生活に支障をきたす精神疾患です。ストレス因から離れると症状改善の傾向があります。ストレスがなくなれば6ヶ月程度で軽快するとの見解もありますが、症状により長期化することもあります。

適応障害の休職期間と給与

- ・ 医師の診断書を参考に、産業医の意見も踏まえて休職期間を決定します。6ヶ月を一つの目安とする考え方もあります。
- ・ 休職期間満了時は、就業規則で自動退職とされていても、配置転換や業務変更で復職可能なら企業は合理的配慮を検討する義務があります。安易な解雇は無効となるリスクがあります。
- ・ 休職中の給与の支払いに法定義務はありません。多くは就業規則に基づき無給（ノーワーク・ノーペイの原則）です。

適応障害の労災認定

業務上の原因による強い心理的負荷で発症した場合、適応障害も労災認定の対象となります。

適応障害の休職 簡単まとめ

認定要件

- ・対象疾病を発病していること
- ・発病前6ヶ月間に業務による強い心理的負荷があったこと
- ・業務外原因や個体側要因が主因でないこと

適応障害で利用可能な支援制度

制度名	概要・目的	主な条件	ポイント
傷病手当金	業務外の病気・ケガ療養中の生活保障	健康保険被保険者、労務不能、待期3日含む 4日以上休業、給与無等 (給与の場合は差額支給されるため、給与無が必須 というわけではありません。)	支給期間通算1年6ヶ月 (協会けんぽの場合)
自立支援医療 (精神通院)	精神疾患の継続的な通院医療費の 自己負担軽減	対象疾患で通院治療が必要	医療費自己負担が原則1割 (一定所得以上は対象外)

適応障害の休職 簡単まとめ

企業の対応

- ・ **初期**：主治医の診断書に加え、産業医面談を設定し、客観的に状況を把握します。本人と治療専念について協議します。
- ・ **休職発令時**：就業規則に基づき手続きを行います。休職中の連絡体制、傷病手当金等の制度情報を提供します。
- ・ **復職支援**：主治医・産業医の意見を踏まえ、試し出勤（通勤訓練等）、リハビリ勤務（軽業務）を段階的に実施します。本人の意思を尊重します。
- ・ **復帰後**：状況に応じ業務軽減、配置転換等の配慮をします。再発防止のため職場環境調整、上司・同僚の理解促進を行います。