パワハラ診断書取得ガイド

Money Forward クラウド

※チェックリストに従うことで、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活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5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

診断書はパワハラの証拠になる？

職場のパワーハラスメント（パワハラ）とは、以下3つの要素を満たす行為を指します。

1. 優越的な関係を背景とした言動
2. 業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの
3. 労働者の就業環境が害されるもの

精神疾患やケガなどを負った場合、医療機関の診断書は、パワハラ行為そのものを直接証明するものではありませんが、パワハラによって**どれほどの健康被害（損害）を受けたか、その程度を示す証拠**となり得ます。例えば、うつ病と診断され、療養が必要と記載された診断書は、被害の深刻さを示す客観的な資料になります。

診断書が必要となる主な手続き

パワハラ被害により心身に不調をきたした場合、次のような手続きで診断書の提出が求められることがあります。

休職の手続き	病気やケガ、精神疾患などで仕事を休む際、会社によっては診断書の提出が必要です。
慰謝料請求の手続き	パワハラ加害者へ損害賠償（慰謝料）を請求する際、診断書は被害の程度や休業損害を算定する根拠の一つになります。
労災認定の手続き	パワハラによる精神障害で労災認定を受けるには、以下の要件を満たす必要があり、障害（補償）給付や傷病（補償）等年金の請求などでは診断書が必要になります。 1. 認定基準の対象となる精神障害を発病していること 2. 発病前おおむね6カ月の間に、業務による強い心理的負荷が認められること（発症・悪化前6ヶ月以内に「特別な出来事」がなくても、「業務による強い心理的負荷」によって精神障害が悪化したと判断されれば、悪化した部分について業務起因性が認められるようになっています） 3. 業務以外の要因や個人の問題で発病したとは認められないこと

© MoneyForward, Inc.

診断書を取得する際のポイント

診断書を取得する際には、以下の点に注意しましょう。

受診する科	精神的な不調なら精神科や心療内科へ。	**記載内容**	病名、症状、治療内容、療養期間など。
診断書の費用	保険適用外で自己負担。数千円〜1万円程度（医療機関による）。		
取得のタイミング	パワハラとの因果関係が認められにくくなるため、早めの受診・診断書の取得が望ましい。		
診断される病名	うつ病、適応障害、統合失調症、自律神経失調症、不眠症など。		

なお、**診断書があっても、原因がパワハラ以外と判断されれば証拠にならない**こともあります。

診断書がない場合の対応

診断書がない場合、パワハラ被害の証明は難しくなりますが、以下のようなものが証拠として役立つ可能性があります。

• パワハラ行為の録音データ	• 同僚などの目撃証言
• メールやSNSのメッセージ、自身で記録したメモ	• 通院時の領収書や診療明細書

© MoneyForward, Inc.