

# 職場における コロナ後遺症への配慮のポイント

産業医科大学 産業生態科学研究所

災害産業保健センター

五十嵐 侑

\*本解説では、新型コロナウイルス（COVID-19）のことを「コロナ」  
新型コロナウイルス感染症に罹患してから、長期的に持続する症状のことを「コロナ後遺症」と表現します

# 職場におけるコロナ後遺症への配慮

## コロナ後遺症を抱える 従業員の仕事への影響



業務への影響



通勤への影響



周囲への影響

配慮すれば  
仕事ができる



## 仕事への影響を改善するための 職場環境調整（就業上の配慮）

例)



体調確認(声がけ)



テレワーク



休憩の許可

配慮しても  
仕事ができない



## 仕事ができない場合は療養(休業)を



# 目次

- ・職場におけるコロナ後遺症の影響
- ・就業上の配慮とは
- ・職場におけるコロナ後遺症への就業上の配慮の流れ
- ・職場における配慮の具体例
- ・事業所ができるコロナ後遺症への対応と注意点



# 職場におけるコロナ後遺症の影響

# コロナ後遺症の仕事への影響

影響は様々な形で表れます



業務への影響



周困への影響



通勤への影響

# 業務への影響

- ・ブレインフォグ(頭が働かない)、倦怠感、筋力低下などによって業務に支障をきたすことあり
- ・消化器症状(下痢や腹痛)は、休憩を多く取る必要があったり作業に集中できないことで、業務に支障をきたすことあり
- ・気分の落ち込みや、やる気が起きないといった症状によって業務に支障をきたすことあり

# 周囲への影響

- ・顧客への影響

呼吸器症状(咳やくしゃみ)は、接客対応業務ではお客さんに不安・不快をもたらす懸念あり

- ・市民への影響

運転業務中に、集中力低下で事故を起こす懸念あり

- ・同僚への影響

大型設備の操作のミスで、同僚の安全が脅かされる懸念あり

# 通勤(移動)への影響

- ・筋力低下や、身体のたるさで階段の上り下りができない
- ・気分不良や、吐き気によって  
混んでいる電車での通勤が困難になることも
- ・睡眠が十分にとれず、  
自家用車での通勤時に眠気があって危ない





就業上の配慮とは

# 就業上の配慮とは


- ・何らかの症状によって業務遂行に支障をきたしている際には支障をきたす職場要因を調整・変更すること
- ・企業の規模や業種などによって、職場でできる配慮は異なる  
従業員が必要とする配慮も、症状・個人ごと異なる
- ・個別の事例ごとに関係者間で必要な配慮を話し合う

# 就業上の配慮とは

- ・業務を大幅に軽減したり、極端に特別扱いすることではない
- ・配慮しても業務が十分に遂行できない場合や業務によって体調が著しく悪化する場合  
安全に業務が行えない場合には、「安全配慮」の観点から、回復するまで休業もしくは、担当業務の変更などの検討を

# 業務と症状のマッチングが重要

- ・業務内容によっては後遺症があっても支障をきたさないことも  
例)味覚・嗅覚症状は、デスクワーク業務には影響ない
- ・業務内容によっては後遺症によって支障をきたす  
例)味覚・嗅覚症状は、調理業務には影響大
- ・どのような支障をきたしているか、職場や本人の「困りごと」を具体的に整理して、必要な就業上の配慮を検討する



# 職場におけるコロナ後遺症への 就業上の配慮の流れ

# 職場における就業上の配慮の流れ

- ①本人が症状を自覚する
- ②本人がどのような配慮を望むか考える
- ③本人が職場に申し出る
- ④就業上の配慮の検討・決定
- ⑤フォロー

# ①本人が症状を自覚する

- ・コロナにかかってから、なんらかの症状が持続し症状により仕事に支障がでている際には、本人が「コロナの後遺症かもしれない」と自覚することが重要
- ・上司は、部下が以前と同じように働けていない場合には声がけを行い、症状や困りごとを聴取する必要に応じて「コロナ後遺症外来」への受診を勧めることの検討を



## ②本人がどのような配慮を望むか考える

- ・業務上どんな配慮をしてほしいかを、まずは本人が検討する
- ・具体的な何に困っているのか、  
業務遂行に支障をきたしている職場要因が何かを考え  
調整・変更してほしいものを提案できる準備をする  
(配慮集を参考にしてください)

注意)本人が望まない職場からの一方的な配慮は  
逆効果となってしまうおそれがある



## ③本人が職場に申し出る

- ・就業上の配慮は、本人が申し出ることが原則
  - \*本人が申し出ることができない特殊の状況を除く
- ・事業所側は、従業員に対して  
申し出る先(相談窓口)を明確にして周知しておきましょう

## ④就業上の配慮の検討・決定

- ・具体的に業務上の困りごとを確認し  
職場で実施可能な就業上の配慮について話し合う
- ・より適した配慮になるように産業医などから意見聴取も検討を  
(産業医がいない場合は、地域産業保健センターに相談を)
- ・本人、上司、人事担当者、産業医などで話し合う



## ⑤フォロー

- ・就業上の配慮を決定後にも、本人との面談を行いましょう
- ・回復状況や仕事の状況、困りごとなどを確認し  
配慮内容を定期的に見直しましょう  
\*一般的にはコロナ後遺症は徐々に改善する
- ・職場における不公平感が起きていないか、  
他の方に、業務が偏ってしまっていないかご確認ください



## 具体的な就業配慮の例

# 事例1

A (現場作業者・産業廃棄物処理場勤務, 男性, 40歳代)

コロナの療養解除後も呼吸機能の低下が持続していた職場では防じんマスクの着用が必要だったが、身体を使うと、呼吸が苦しくなる症状あり、肉体労働が困難であった。

就業上の配慮として労働時間を段階的に増やすこと

(6時間勤務からスタート)呼吸負荷の少ない電動ファン付き

呼吸用保護具を利用すること、息切れが強い場合に休憩しやすい

休憩場所を整備したことで職場復帰を果たすことができた

# 事例2

B (デパート勤務・販売員, 女性, 50歳代)

コロナに罹患して人工呼吸器管理を受けた。

退院後にも筋力と体力低下が続いていた。

ある程度回復したため復職したが、、倦怠感・

疲れやすさが続き, 仕事はどの程度できるか未知数であった。

就業上の配慮として、当面は2時間に1回程度の休憩をはさみながら

徐々に作業時間を延ばしていくような配慮が行われ、6カ月程度で

元通りの業務に戻ることができた

# 事例3

C（病院勤務・看護師，女性，20代）

入職後3カ月目にコロナに感染。強い倦怠感，頭重感，注意力低下があった。睡眠障害（中途覚醒）も出現していたが，日常生活リズムを取り戻したため職場復帰した。復帰当初は，単純作業は問題なくできていたが，休職前に習得した手技もメモをいくら確認してもうまく覚えられなかったり，マルチタスクとなると，頭が真っ白になり，業務にならなかつた。

複雑な作業は一時的に回避し，定型化された作業等に配置する配慮がなされ，毎月、配慮の見直しを行い、徐々に同期の同僚とも同じ業務ができるようになった

# 職場環境別の就業上の配慮

## 作業場の調整

- ・集中できる作業スペースを設置する
- ・休憩場所を設置する
- ・椅子の配置をおこなう
- ・環境を調整する(照度や温度)
- ・広い作業スペースを準備する
- ・トイレに行きやすい配置にする
- ・作業しやすいマウスやキーボードの使用を認める
- ・ノイズキャンセリング付きのヘッドセットの使用を認める

## 作業内容の変更

- ・在宅勤務やテレワークを認める
- ・業務量を段階的に増やす
- ・時差出勤・フレックス勤務を認める
- ・出張を免除する
- ・短時間勤務を許可する
- ・交代制勤務・夜勤を免除する
- ・身体的負担・精神的負担が大きい作業を免除し、他の作業を任せる
- ・裁量度の高い仕事をアサインする



# 職場環境別の就業上の配慮

## 業務スケジュールに関連すること

- ・時差出勤にする
- ・納期の長い仕事を任せる
- ・受診日を確保する
- ・体調不良時に休みを  
取りやすくする
- ・休暇可能日数を伝える
- ・残業が発生しないようにする
- ・休憩時間を確保する

## 事業所のルールの変更

- ・制服以外の衣服着用を許可する
- ・近い位置の駐車場を整備する
- ・職場の相談先を明確化する
- ・マスクの未装着の許可する
- ・電動ファン付き呼吸用保護具を  
準備する
- ・水分補給を許可する

# 職場環境別の就業上の配慮

## 本人が安心できる環境整備

- ・しっかり休んだ後、  
帰ってきてほしいと伝える
- ・勤務情報提供書を  
医療機関に提出する
- ・関係者間で体調について  
定期的に確認する
- ・必要な配慮を定期的に確認する
- ・周囲に対して症状を説明する

## 移動に関連する調整

- ・移動が少なくなる席に配置する
- ・段差を少なくする
- ・駐車場を近くする
- ・エレベーター使用を許可する
- ・電車や自家用車での通勤を  
許可する



## 事業所ができるコロナ後遺症への対応と注意点

# 職場におけるコロナ後遺症への対応

- ・相談先を決め、従業員に周知する
- ・コロナ後遺症の特徴を周知する  
例：研修会、リーフレット、イントラネット、メールなど
- ・従業員からの申し出に応じて就業上の配慮を検討・決定する
- ・必要に応じて専門家や外部機関と連携する  
例：産業医、主治医、地域産業保健センター

# 職場における周知内容

## 相談先:

職場における相談先を明確に

## コロナ後遺症の特徴:

感染後に様々な症状が持続することがある

持続期間は人によって異なり、数ヶ月以上続くこともある

ほとんど多くの場合、時間とともに良くなる

## 相談時の対応:

否定せずに傾聴に努めながら受け止める

差別的な言動や責める言動をしない

# コロナ後遺症への対応の注意点

- ・本人は、原因や治療法、持続する期間がわからないため非常に不安になっていることがある
- ・周囲の無理解は、本人を追いつめることも
- ・どこに通院してよいかわからず途方に暮れていることがある  
ホテルや自宅療養の場合は、主治医が不在で相談先がない



東京都福祉保健局. コロナ後遺症対応医療機関

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona\\_portal/link/iryokikan.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona_portal/link/iryokikan.html)