仕事を休んだ日の記録

片頭痛・控えは自分で保管

片頭痛で仕事に影響が出るたびに1行。丸1日休んだ日、早退した日、無理をして働いた日も書きます。その日のうちに書いておけば、「片頭痛がよく起こる」という言葉が、上司や産業医、主治医に見せられる数字になります。

日付	終日休み／失った時間／無理して勤務	誰に、どう、何時に伝えたか	診断書は必要？	最大の痛みの強さ /10	メモ — 効いたこと、効かなかったこと

90日ごとに — 合計する

片頭痛の回数	休んだ勤務日	無理して働いた日	配慮の依頼／合意

自分で共有すると決めない限り、手元に置いておきましょう。多くの国では、雇用主が知る必要があるのは体調が悪いということだけで、診断名までは求められません。この記録はあなたのものです。何を、誰に渡すかはあなたが決めます。

個人の記録であり、法的・医学的な助言ではありません。欠勤のルールは国や勤務先によって異なります。

スマホで記録したい方は、読み取ってMigraine Journalへ。
同じ記録をiPhoneで。集計は自動、記録は無料です。
migrainejournal.app · 印刷・共有は自由です