

# うつ病等の方の復職を支援します

## 秋田障害者職業センター 職場復帰支援(リワーク支援)のご案内

「体調が回復してきたので、そろそろ復職を考えたい」

「復職を目指す従業員がいるが、どのように進めたらよいかわからない」・・・

長期休職からの復職には、休職者にとっても、職場にとってもさまざまな不安があるものです。

秋田障害者職業センターでは、うつ病などで休職されている方のスムーズな職場復帰をお手伝いするためのプログラム（リワーク支援）を実施しています。

### リワーク支援の特徴

#### 生活リズム・体力・集中力の回復

職業センターへ約3か月間通所し、さまざまな作業に取り組むことで「働くリズム」を取り戻し、復職に必要な体力、集中力、持続力などの回復を図ることができます。

#### 再発予防のための振り返りと対処方法の検討

これまでの働き方やストレス状況の振り返り、物事の捉え方や問題への対処方法の再検討やコミュニケーションスキル向上など、復職後の再発を予防するためのグループミーティングや講座を行っています。

#### 休職者・事業主・主治医との橋渡し

リワーク支援では、支援開始前及び支援期間中に、休職者・事業主・主治医と復職に向けた意向を確認し、調整を行います。リワーク支援を通じてお互いに情報交換を行うことができます。

#### 復職に向けた準備状況の把握

職業センターへの通所、プログラムへの取り組み、作業遂行状況など、復職に向けた準備状況を実績として把握することができます。

#### 事業主への支援

職業センターへの通所を通じて把握した、休職者の回復状況や復職準備状況をもとに、復職にあたっての職場環境や職務内容の検討、配慮事項などについて助言し、スムーズな職場復帰に向けた支援を行います。

#### ご利用は無料

リワーク支援の相談、利用は無料です。ただし、通所のための交通費や昼食代は自己負担となります。

### リワーク支援プログラムの主な内容

#### 作業

- 事務作業（伝票の照合・修正、請求書作成、日報集計 等）
- 立位の軽作業（事務用品のピッキング、ボルトナット組立・分解等）

#### 講座

- ストレス対処講座
- アサーション講座
- キャリア（働き方の振り返り）講座
- アンダーコントロール講座

#### その他

- 生活記録表の記入
- グループワーク（SST、グループ課題）
- 担当カウンセラーとの定期的な面談
- 職場との打ち合わせにかかる報告書の作成
- 他受講生へのプレゼンテーション 等



#### 【1週間のスケジュール例】

	月	火	水	木	金
午前 9:45～12:00	事務作業	事務作業	事務作業	事務作業	事務作業
午後 13:00～15:00	グループワーク	講座	軽作業	講座	個別相談

# リワーク支援の利用の流れ

## お問い合わせ

- 休職者、職場の方、主治医、どなたでもお気軽にお問い合わせください。休職者との利用相談の日時を調整します。

## 利用相談

- 担当カウンセラーが休職者と利用相談を行い、支援内容の説明、リワーク支援室等を案内します。ご家族や職場の方の同伴も可能です。

開始  
コーディネート

## 個別相談

- 担当カウンセラーが、休職者、職場の方、主治医の三者からの情報収集及び復職とリワーク支援に対する意向を確認します。「リワーク支援実施同意書」に署名をいただきます。

## 基礎評価 (体験利用)

- プログラムに体験参加します(標準2週間の通所)
- 本格参加の取り組み目標を設定した「リワーク支援計画書」を策定します。

## リワーク支援 (本利用)

- プログラムに本格参加します(標準12週間の通所)
- 支援の進捗状況を職場の方や主治医と共有しながら進めます。

## 職場復帰

- 復職後は、必要に応じて復職者、職場の方に対し、フォローアップ(相談等)を行います。

## リワーク支援を受けるには？

### リワーク支援を利用できる要件は主に以下のとおりです。

- うつ病等の精神疾患で休職しており、リワーク支援を本人が主体的に希望していること。
- 治療を受けており、通院、服薬の自己管理ができていること。
- 起床・就寝時間が安定し、平日の半日程度、自宅外活動ができること。復職をテーマとした小集団でのグループ活動や事業主との相談ができる程度に、症状が回復し安定していること。
- 職場復帰のための活動を開始することを主治医が許可していること。
- 休職者、事業主、主治医の三者がリワーク支援を利用した上での復職に同意していること。
- 事業所が雇用保険適用事業所であること(公務員の方は制度上利用できません)。

※離職した方や主治医から自宅療養を中心とした生活が必要と判断されている方は対象になりません。

※リワーク支援を利用しない場合でも、復職に向けた相談は利用できます。

※障害者手帳がなくても、利用できます。

※勤務先が県外であっても、当センターのリワーク支援を利用することについて事業主の同意や職場復帰についての具体的な相談が可能であれば利用できます。

## お問い合わせ (リワーク支援担当者あて)

らしく、はたらく、  
ともに

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構



# 秋田障害者職業センター

〒010-0944 秋田市川尻若葉町4-48 (児童会館通り)

TEL (018) 864-3608 FAX (018) 864-3609

E-mail akita-ctr@jeed.go.jp

