

うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方に対する

職場復帰支援(リワーク支援)

— ご利用者の声 —



独立行政法人

高齢・障害・求職者雇用支援機構

CASE1

大手保険会社で長年営業に携わっていたAさん（40代、男性）は、地方事務所の責任者に就任した後うつ病を発症。5ヶ月間の休職後に職場復帰しましたが、その後、他県への異動をきっかけにうつ病が再発し、再び休職することになりました。

Aさんは、「2回目の休職なので、しっかりウォーミングアップしてから職場復帰したい。」と考え、主治医の勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。

Aさんの職場復帰に当たっての課題は、働く上での生活リズムが整っていないことと、自分の能力等について自信をなくしていたことでした。一方、会社では、Aさんの職場復帰を認める基準をかなり厳しく考えていました。

そこで、地域障害者職業センター（以下「センター」）では、Aさんに対して、生活リズムを適切に自己管理するためのツールを用意して支援するとともに、会社に対して、主治医と連携しながら、Aさんの病気や配慮事項について理解を深めていただくための助言を行いました。

4ヶ月間のリワーク支援を通じて、Aさんは適切な生活リズムと自信を取り戻すことができました。また、会社でも、Aさんの職場復帰受入れのための労働条件等が整備され、Aさんは、会社の「緩和出勤制度（3ヶ月間、10:00～15:30勤務）」を活用して職場復帰することができました。緩和出勤終了後、Aさんは、フルタイムで勤務し、営業担当社員に対する研修・スーパーバイズ等に携わっています。

Aさんは、リワーク支援の効果について、次のように話しています。

◆ スケジュールに沿った活動を通じて生活リズムを立て直し、気分や体調もコントロールできるようになりました。

初めのうちは辛い時期もありましたが、リワーク支援の規則的なスケジュールは、自分の生活のリズムを立て直す上でとても効果がありました。

また、リワーク支援の一環として記録し始めた『週間活動記録表』も、自分の行動や気分を振り返り、気分や体調をコントロールしていく点で大変役に立ちました。『週間活動記録表』は、職場復帰した現在も毎日活用しています。

〈Aさんの週間活動記録表〉

（記録する気分：イライラ(うつ)気分
高値に上段→活動量表示、下段→その気分の程度を点数で表します。(0～100)）

曜日	月	火	水	木	金
日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
午前6時～7時	起床 7	起床 7	起床 6	起床 6	起床 6
午前7時～8時	朝食・新聞 7	朝食・新聞 7	朝食・新聞 8	朝食・新聞 8	朝食・新聞 8
午前8時～9時	のんびり 7	のんびり 7	のんびり 8	のんびり 8	のんびり 8
午前9時～10時	会社(出勤) 7	会社(出勤) 7	会社(出勤) 8	会社(出勤) 8	会社(出勤) 8
午前10時～11時	7	7	8	8	8
午前11時～12時	7	7	8	8	8
午後0時～1時	7	7	8	8	8
午後1時～2時	7	7	8	8	8
午後2時～3時	7	7	8	8	8
午後3時～4時	7	7	8	8	8
午後4時～5時	帰宅 7	帰宅 7	帰宅 9	帰宅 8	帰宅 8
午後5時～6時	のんびり 7	のんびり 7	のんびり 9	のんびり 8	のんびり 8
午後6時～7時	7	7	9	8	8
午後7時～8時	夕食 7	夕食 7	夕食 9	夕食 8	夕食 8
午後8時～9時	パワソ 7	パワソ 7	パワソ 9	パワソ 8	パワソ 8
午後9時～10時	7	7	9	8	8

◆ 職場を意識した課題を達成していくことで、職場復帰に向かう自信が高まってきました。

リワーク支援では、物品請求書の作成等の事務課題に取り組みました。また、与えられた課題だけに

取り組むのではなく、自分が主体的に決めたテーマに取り組む時間も設定されていたことが良かったです。私の場合は、ビジネスコンピューティングの勉強に時間を使いました。

これらの課題を達成することの積み重ねによって、職場復帰に向けた自信が高まってきました。



◆ 面談を通じて悩みを解決、自分の良さを再発見できました。

会社では、自分の話を丁寧に聴いてもらえる機会がありません。でも、リワーク支援では、障害者職業カウンセラーやリワークアシスタントが自分の思いを丁寧に受けとめてくれたので嬉しかったです。自分の思いを率直に伝えることで、自分の悩みを解決するためのヒントを得ることができました。

リワーク支援のような支援を受けている人たちは、どちらかと言えば、自信を喪失して自分の本来の良さを見いだせなくなっている人が多いのだと思います。

私は、リワーク支援のプログラムを通じて、自分の本来の良さを再発見でき、リワーク支援を受ける前より一回りも二回りも成長することができたと思います。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～ Aさんより一言

是非、リワーク支援を受けられることをお勧めします。自己管理を自分ひとりで完璧にできる人はいません。リワーク支援において、専門家による客観的なモニタリングを受けながら、職場復帰の準備を続けていくことがとても効果的です。

Aさんの主治医より

Aさんに係るリワーク支援を通じて感じられたリワーク支援の効果等について、次のように話しています。

◆ 就労をイメージしたプログラムを通じて、Aさんは、職場復帰に向けた自信を取り戻せました。

Aさんは、2回目の職場復帰をどのように進めていくかについて、ずっと悩んでいました。

しかし、リワーク支援を利用し、就労をイメージした事務課題や対人コミュニケーションの練習等のプログラムをこなしていくことで、Aさんは、自分の気分をしっかりと把握できるようになり、職場復帰に向かっているという確実な手ごたえと自信を得ることができたのでしょ。

リワーク支援を利用し始めてAさんが明るくなってきたことは、診察の時にも感じられました。

◆ 仲間ができ、励ましあうことで、Aさんに前向きな気持ちが出てきました。

リワーク支援を通じて、Aさんは、自分と同じように職場復帰を一度失敗している人と知り合い、お互いに励ましあっていました。診察の際、Aさんは「仲間ができて良かった。職場復帰も楽しみになった」と笑顔を見せていました。

◆ 会社の方が病気について理解を深めるための働きかけを実施したことで、職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。

会社では、当初、Aさんの職場復帰の受入れについてかなり厳しい見方をしており、「主治医から『100%完治した』というお墨付きがほしい」という話もありました。

そこで、センターが、私と会社の方が面談する機会をセッティングしてくれました。私からは、「病気は治りますが、すぐに100%治って職場復帰できるわけではありません。仕事をずっと休んでいたことに配慮して周囲が上手に支えてほしいです」と説明し、勤務時間やノルマ等の配慮事項について障害者職業カウンセラーと相談した内容を文書で伝えました。

こうした働きかけによって、職場の環境や労働条件が整備され、Aさんの職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。



《 患者さんのスムーズな職場復帰を支えるために ～ Aさんの主治医 ～ 》

● 再発するケースでは規則正しいスケジュールに基づいたプログラムが有効

うつ病の方の職場復帰を考える場合、軽いうつ病の方や休職が1回目の方については、本人の自主的な活動を尊重してあまり周囲が関わりすぎない方が良いと思いますが、Aさんのように、一度職場復帰した後に病気が再発して休職し、再び職場復帰を目指す方については、十分な休養と、生活リズムの回復の時期を経て、リワーク支援のようなスケジュールが決まっているプログラムを利用する方が、職場復帰のための準備がしっかりできます。

● 医療機関と職場復帰支援を行う機関との連携が大切

医療の世界でも、附属施設等で軽作業やロールプレイ等の職場復帰を意識した取り組みを行う病院やクリニックが増えています。

しかし、すべての医療機関がそれらを行うスタッフを持つことはできませんし、内容的にも十分ではありません。患者さんのスムーズな職場復帰を実現させるためには、患者さんへの支援は、職場復帰支援を行う専門機関と連携して取り組むことも効果的だと思います。

CASE 2

部品製造会社で部品加工の仕事をしていたBさん（30代、男性）は、家庭の事情がきっかけで体調を崩してうつ病と診断されました。3ヶ月間の休職後に職場復帰しましたが、頻繁に不良品を出したり言葉がうまく出ない状態が続いて、すぐに2回目の休職に入りました。

早期の職場復帰を希望していたBさんは、病院のデイケアを利用して職場復帰の準備をしていましたが、何ヶ月か過ぎた時に、担当の医師からリワーク支援の利用を勧められました。

Bさんの職場復帰に当たっての課題は、不規則な生活リズムと体力の低下でした。一方、会社でも、Bさんとの接し方や職場復帰の進め方について悩みを抱えていました。

そこで、センターでは、Bさんに対して、規則的なスケジュールに基づいてより仕事に近い内容の作業に取り組むプログラムを用意して支援するとともに、会社に対してもBさんの職場復帰受入れの準備について支援しました。

リワーク支援を通じて、Bさんは、フルタイムの勤務に必要な体力と規則的な生活リズムを取り戻すことができました。また、会社でもBさんの職場復帰受入れに対する心構えができ、3ヶ月後にBさんは、長年携わっていた部品加工の仕事で職場復帰できました。

Bさん、Bさんの職場、Bさんの主治医は、リワーク支援を利用した感想等について次のように話しています。

◆ 仕事に近い取り組みができて、生活リズムや仕事の感覚を取り戻すことができました。 Bさん

私が利用している病院では、作業療法として約4～5ヶ月、軽スポーツや簡単な料理、ビーズつなぎのような手作業を、それぞれ90分くらいずつ取り組んでいましたが、職場での仕事のイメージからはだいぶ離れた内容でした。

リワーク支援のプログラムは、実際の職場環境に似せた作業室で、パソコンを使った文章入力・校正作業等の、より仕事らしさのある作業に取り組むものだったので、実際に会社に出勤するような感覚で通えましたし、職場復帰に向けて活動しているという実感も持てました。



また、以前は良くも悪くも時間が自由に使えてしまったので、「職場に戻っていきなり8時から17時まで就業できるだろうか」と心配でしたが、リワーク支援のプログラムを通じて、生活のリズムや仕事の感覚を取り戻すことができました。

◆ 職場復帰した後もセンターと相談できるので、悩みを抱え込まずに、現在は安心して働いています。 Bさん

リワーク支援を終えて職場復帰する時には、以前と同じように同僚とつきあえるか少し不安でした。しかし、職場復帰後も、センターの職員が会社に時々来てくれて、自分の話、悩み等を聞いてもらっていますので、悩みを抱え込まず、安心して働くことができます。

◆ 最初は不安が強かったですが、Bさんとの接し方等を教えてもらい、助かりました。

Bさんの職場

Bさんの職場復帰に関する不安や悩みについて、センターに相談し、いろいろ教えてもらって助かりました。

一番助かったことは、私たちがBさんを傷つけてしまわないかと心配でなかなか訊けないような本人の気持ちや希望を、代わってセンターの障害者職業カウンセラーが専門的な立場から把握してくれたこと、そして、それを踏まえて、Bさんにどのように接したらよいか、何をどこまで言ってもよいか等についてアドバイスしてくれたことです。



◆ **残業時間の設定方法等、職場復帰の進め方についてアドバイスを受けることができました。**

Bさんの職場

当社には、職場復帰のために短時間勤務を認めるという制度がないのですが、そのあたりの事情もわかってもらった上で、職場復帰の進め方について現実的なアドバイスをしてもらえたことが良かったです。Bさんの場合は残業時間の調整で何とかいけそうだとということになり、センターからのアドバイスを参考に、職場復帰直後の1～2ヶ月間は残業なし、その後、残業時間を段階的に増やすというプランを立てました。

それによって、会社としても大きな負担にならずに、Bさんは無理なく仕事になじむことができました。



◆ **センターがBさんと会社の間に入ることによって、職場復帰に向けた取り組みがスムーズに進みました。**

Bさんの主治医

当病院でも、患者さんの職場復帰に向けて、会社の方に病院に来てもらい、患者さんの症状や治療の経過を説明する等の取り組みを行っていますが、患者さんの職務や勤務条件についての調整等、会社に一步踏み込んだ関わりが必要な場合は、センターの活用が有効だと感じています。

Bさんとは別な事例ですが、当病院が職務内容の調整について助言しようとしても抵抗感を示された会社もありましたが、その会社でも、センターのリワーク支援によって調整がスムーズに進んだということがありました。

今回、Bさんの職場復帰の受入れに当たって、会社の方の戸惑いや不安も大きかったと思います。しかし、センターのような公共性の高い機関にBさんと会社の間に入ってもらい、他の会社に対する支援を通じて蓄積されたノウハウに基づく専門的な支援を行ってもらうことによって、会社における職場復帰に向けた取り組みがスムーズに進んだのだと思います。

◆ **リワーク支援のプログラムは、職場復帰に当たって会社が求める体力や集中力を身につける点で効果があると思います。**

Bさんの主治医

センターのリワーク支援のプログラムは、当病院のデイケアのプログラムよりも会社での取り組みに近く、また、スケジュールの面でも毎日組まれていることから、職場復帰に当たって会社が求める体力や集中力、持続力を身につける点で効果があると思います。実際にBさんにはその効果が見られました。

また、センターが会社に対して、必要な期間、訪問等によるフォローを定期的実施できる点も良いことだと思います。

このような支援が今後も病院と連携しながら行われることを期待します。

社員の職場復帰でお悩みの事業所の方へ

～ Bさんの上司 ～

- **病気の原因を理解し、皆でサポートすることが、職場復帰受入れのポイント。**

周りの人たちが本人の病気の原因を理解した上で、皆で本人をサポートしていくことが大切でしょう。

私の場合、他の部下たちには、「Bさんに声を掛けてほしい」、「Bさんにいつもと違った様子が見られたら自分に教えてほしい」と日頃から言いかせています。

- **完全に元どおりの状態まで回復していなくても、一定の戦力に。**

以前と同じだけ仕事ができるようになってから職場復帰してもらいたいという考え方が一般的にあるかと思いますが、私たち現場の者からすれば、Bさんは既に十数年勤務している経験者ですから、職場復帰した時点で、たとえ休職前の半分の仕事しかできていなかったとしても、採用1～2年目の人と比べれば戦力になっていました。人事部門が前向きに考えてくれて良かったと思っています。

CASE 3

学校法人の事務職員として働くCさん（50代、男性）は、約1年間のデイケアへの通所を経て、主治医や産業医の勧めで、リワーク支援を利用することになりました。Cさんの職場復帰に当たっての課題は、集中力等の低下、疲労をためやすい傾向があることでした。

約4ヶ月間のリワーク支援と、その後のリハビリ出勤支援を通じて、Cさんは、自分自身のストレスに気付き、うまく対処することの必要性を理解できるようになり、体力も向上しました。また、職場でも、Cさんの受入れに対する心構えができ、3ヶ月間のリハビリ出勤支援を経て職場に復帰しました。

Cさん、Cさんの職場、Cさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆ 他のメンバーとのグループワークを通じて、視野が広がり、コミュニケーションのとり方を学ぶことができました。 Cさん

以前の自分は、白黒主義とか完璧主義とか言われるようなところがありました。また、自分一人で考えていると、同じ考えしか思い浮かばないし、何でも悪い方向に考えてしまうようなところがありました。

リワーク支援での他のメンバーとの話し合いやコミュニケーションに関するプログラムにおいて、「こういう考え方もあるよ」、「決めつけは早いんじゃない？」といった他のメンバーの意見を聞き、いろいろな考え方があったことが分かりました。

自分で処理できない量の仕事を背負い込んでしまった時は、自分の仕事は自分でやらなければならないという思いがあって、周りの人に相談することができませんでした。

それが原因で病気になってしまったと思うのですが、今は、リワーク支援の様々なプログラムで、場面に応じたコミュニケーション方法等の対人対応の仕方を学び、できないときは「No」と言える大切さを知りました。

◆ 実際の仕事に近い事務作業課題の取組みは、よい練習になりました。 Cさん



休職中、家で何もしていない時は、復職後に仕事ができるだろうかと不安だけが一杯になっていました。

リワーク支援では、自分自身の仕事に近いパソコンでの事務作業課題を行いました。だんだんと短い時間でできるようになり、自信がわいてきて、よい練習になりました。

◆ 休職者をうまく職場復帰させるためのノウハウがなかったので、相談に乗ってもらえて助かりました。 Cさんの職場

当法人では、休職者の職場復帰のための試みとして、リハビリ出勤制度を設けて取り組んできましたが、人事担当部署の職員も、復職先の上司も、基本的にはノウハウがないので、実際、何をさせればよいかわからず、対応に苦慮していました。会社が独自に実施していたリハビリ出勤では、時間だけは決めて通ってもらうのですが、仕事を与える訳にもいかず、何をして過ごすかについては本人任せでした。そして、何日か続けて通ってくる事ができたことを確認し、復帰させてみると、うまくいかないということもありました。

リワーク支援では、障害者職業カウンセラーが、リハビリ出勤時の時間設定や取組課題、職場復帰後の配慮事項などについてさまざまな相談に乗ってくれたので助かりました。

◆ 焦らず、デイケアからリワーク支援へと段階的に進めたことが復職につながりました。 Cさんの主治医

当時、Cさんは、デイケアに通ってもらっていました。デイケアの利用目的は、生活リズムを整えることです。デイケアから帰ったら疲れて寝込んでしまう、デイケアで何かあると落ち込んでしまう状態では、リワーク支援を利用してもうまくいきません。そのため、デイケアを休まずに通うことができるようになった段階で、リワーク支援の利用を勧めました。

職場復帰を目指す休職者は、復帰への焦りがあり、早期に復職したがるものです。そのため、「そこに休まず通い、いろいろ我慢できるようでなくては、ストレスのかかる職場に戻ってもうまく行きませんよ」と説明し、支援の必要性を理解してもらいました。

CASE 4

システムエンジニアの仕事をしていたDさん（40代、男性）は、新たに配属された部署の業務内容や対人関係上のストレス等から体調を崩した結果、睡眠障害等を発症し休職に至りました。復職後は以前所属していた部署に戻りましたが、休職したことを負い目を感じるようになり、症状が再発して再び休職に至りました。その後、家族や主治医からの勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。

Dさんの職場復帰にあたっての主な課題は、体力や集中力等の低下や、自信をなくしていることでした。

3ヶ月間のリワーク支援を通じて、Dさんは安定した生活リズムを取り戻し、自分の働き方、考え方についての振り返りを行うことで、ストレス対処の幅を広げることができ、職場復帰することができました。

Dさん、Dさんの職場、Dさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆利用者個々の状態に合わせ、様々なプログラムを受けることができます。

Dさん

リワーク支援のことについて初めて知った時は、センターに対して何か単調な作業を訓練させられる施設のようなイメージを持っていたので、そこに自分の身を置くことに非常に抵抗を感じました。

説明会に参加してみると、利用者の状態や課題に応じて様々なプログラムが用意されており、他の利用者の方とのグループミーティング等、人との交流が極端に減っていた自分にとって、非常に意義深い時間が過ごせると感じ、利用することを決めました。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～ Dさんより一言

皆さんのこれまでの辛い経験は、ここでは貴重な経験談となって多くの人の役に立ちます。

リワーク支援の様々なプログラムを通じて、失った自信や意欲を取り戻すきっかけに出会えると思います。

◆失敗することに対する恐怖心が和らぎ、職場での気持ちに余裕が持てるようになりました。

Dさん

以前は、仕事で失敗することに対して過敏に恐怖を感じていました。また、“ストレスを感じないこと”が大切だと思い、ストレスを感じても無視し、一人で抱え込んでしまっていました。

アサーショントレーニング(注)では、自分の考えをきちんと人に伝えることの大切さや方法を学びました。このトレーニングによって、職場復帰後の様々な場面で、自分の中でくすぶっていた積極性を取り戻すことができました。そして、“ストレスを感じないこと”は実際の職場では難しいことで、“ストレスを感じた後の対処”が大切だと思えるようになりました。

ストレスを感じた時は、同僚や保健師の方等に相談し、一人で悩まないように心がけられるようになりました。

(注)「アサーション・トレーニング」は、相手のことも大切にしながら、自分の気持ちや考え、欲求などを、その場の状況にあった適切な方法で率直に表現することを学ぶためのプログラムです。

◆センターでの様子等を報告してもらい、本人の状態を把握するのに役立ちました。

Dさんの職場

リワーク支援を受けている間、定期的にDさん及び障害者職業カウンセラーの方から支援の実施状況等についての報告を受けることができました。

センターに通うことで規則正しい生活リズムを維持できていたこと、本人がこれまでの働き方の振り返りや復帰後の予防策を整理する課題に取り組んだこと等、Dさんがどのような取組みを行い、どのような状態にあるのかを、その都度理解することができました。

本人の状態を知ったうえで、職場復帰までの目標を本人と会社が共有できたことは良かったと思います。

◆リワーク支援において様々な場面を経験することが、職場復帰に役立ちます。

Dさんの主治医

リワーク支援は、本人に対して会社、主治医、障害者職業センターが連携して、それぞれの領域で総合的に職場復帰を進めることができる取組みです。

医療機関での治療に加え、リワーク支援を通じて、日常生活における様々な場面を経験することは、よりスムーズに職場復帰をするために大変好ましいことです。

Dさんも、センターへ通うことによって出勤の感覚を取り戻し、自信をつけることができましたし、同じような状況にある方とコミュニケーションをとることで、職場復帰に対する不安等が軽減されたのではないかと思います。



製造業のシステム管理の仕事をしてきたEさん（50代、男性）は、職務上のストレスが重なった結果、うつ病と診断され休職。その後、会社からの勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。Eさんの職場復帰に当たっての主な課題は、何事も自分の仕事と考えて引き受けてしまい、過剰にストレスを抱え込んでしまうことでした。

そこで、センターでは、Eさんに対して、これまでの働き方を振り返りストレス対処方法の習得を図ることを中心とした支援を行うとともに、職場に対しては、職場復帰後の雇用管理に資するための情報提供や助言を行いました。

3ヶ月間のリワーク支援を通じて、Eさんは自分の考え方や行動を客観的に見ることを意識し、ストレスとの上手い付き合い方を身に付けることができました。職場復帰後は体調的にも安定した状態で仕事を続けています。

Eさん、Eさんの職場、Eさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆ キャリアデザインにより、それまでの自分の考え方を見直すきっかけを得ることができました。 Eさん

リワーク支援を受けることになった当初は、“会社から指示された復職するための義務”だと思って参加しました。なぜ、自分がこんなところに行かなくてはならないのだろう、という気持ちさえ感じていました。

しかし、リワーク支援の様々なプログラムを受けながら、次第に、自分の仕事に対する考え方や、これまでの自分を振り返る良い機会を得たと感じるようになりました。

特に、キャリアデザイン(注)をテーマとしたグループミーティング等を通じて、他の利用者の方から、自分と同じ悩みや本音の部分を知ることができたり、自分の考え方について本当に良いアドバイスをもらうことができました。

これまでの自分と現在の自分に冷静に向き合い、職場復帰してからどのように仕事をやっていくのか、自分にとって何が大切か、といったことを考えるきっかけになりました。



(注)「キャリアデザイン」は、これまでの職業生活を振り返ることで仕事に対する興味や価値観、仕事のスキル等を分析し、復職後の働き方や職業生活の方向性を考えることを目的としたプログラムです。

◆ 自分の考え方の特性と向き合い、不調のサインを意識するようになりました。 Eさん

以前は、「もっとこうすればよかった」と自分を責めてしまったり、「何々をしなければならぬ」といった“べき思考”にとらわれがちで、自分で自分を追い込んでしまっていました。そうした自分の考え方を変えなければならぬ、でも変えられないという葛藤を常に抱え、それがストレスになっていたよ

うに思います。

ストレス対処のための講座等を受けたことにより、そうした自分の考え方や行動の特徴を受け入れ、ストレスへの対処方法の幅が広がりました。

今では、自分にでる疲れの信号を常に意識するようになり、ストレスを溜め込んでしまうことを未然に防ぐことができるようになりました。

◆ 障害者職業カウンセラーが作成した支援計画で、職場復帰までの見通しが立てやすくなりました。

Eさんの職場

センターが開催したリワーク支援の説明会に参加し、企業では対応できないような“生活リズムの改善”や“ストレス対処法”のプログラム等が実施されていることを知り、本人に参加を勧めました。

特に、ストレス対処法のプログラムを受講したことで、本人がストレスと上手く付き合うことができるようになり、職場復帰後も無理なく仕事を継続することに役に立っていると感じています。

また、障害者職業カウンセラーから、職場復帰までの支援計画を提示してもらったことで、職場復帰に向けての具体的なスケジュールが会社・本人ともにイメージできるようになりました。

職場復帰への確かなステップになるので利用することをおすすめします。

◆ 自らの考え方や働き方を見直すきっかけとなり、職場復帰後にも繋がる有意義な経験が得られます。

Eさんの主治医

Eさんは、リワーク支援を通じて自分なりのストレス解消法や、「無理をしないこと」を学べたのではないのでしょうか。職場復帰後に不調になりそうな時でも、リワーク支援で学んだことを活かし、ストレスに適切に対処できるようになり、無理のない働き方に繋がっていると思います。

CASE 6

システムエンジニアの仕事をしていたFさん（40代、男性）は、仕事上のストレスや生活リズムの乱れ等から体調を崩しうつ病を発症、休職に至りました。その後、会社からの勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。

センターでは、Fさん、会社、主治医との相談等の結果、職場復帰に向けて、仕事に対する考え方や取り組み方を整理することや、体調や気分のセルフコントロールを主な目的としたリワーク支援を行いました。

2ヶ月間のリワーク支援を通じて、Fさんはこれまでの働き方等を振り返り、自分の性格や考え方、今後のキャリア形成について整理することができ、その結果、職場復帰後の業務について会社と話し合い、本人、会社ともに無理のない形で職場復帰することができました。

Fさん、Fさんの職場、Fさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆ 他の利用者の方との関わりを通じて、自分の悩みを共有でき、考え方の幅を広げることができました。 Fさん

自分だけで気持ちの整理や対処の仕方を学ぶのは限界があると感じていたので、会社からリワーク支援についての情報を教えられた際に、是非、利用してみたいと思いました。

実際にリワーク支援を利用してみると、グループミーティングや様々なプログラムを通じて、自分と同じ悩みを抱える他の利用者の方と交わす言葉の一つ一つが共感できるもので、心に響きました。

また、支援プログラムの内容も自分にとって初めての体験が色々あり、自分の中に今まで無かった考え方に触れることができ、大変役に立ちました。

◆ 仕事に対する考え方等を見直し、一歩引いた位置から自分を眺めることができるようになりました。 Fさん

昔は、ただがむしゃらに仕事を進めていくような感じで、体調管理も上手くできていないことがあり、その結果、体調不良で会社を休むことも多くありました。休むことで更に気持ちが落ち込み、悪循環に陥っていました。

しかし、リワーク支援でこれまでの働き方を振り返り、今後のキャリア形成について検討していく中で、自分自身の仕事に対する価値観や、物事の捉え方の癖を改めて確認することができました。

そのお蔭で、職場復帰後は、どんな場面でも一歩引いた形で自分を客観的に見るができるようになり、「今は突っ走るところでは無い」というような冷静な判断を下せるようになったと思います。



◆ リワーク支援に参加することで、Fさんから前向きな表情が見られるようになりました。 Fさんの職場

リワーク支援のことはインターネット等を介して知りました。当社ではリハビリ出勤制度が十分に整備されていなかったため、Fさんにリワーク支援のことを紹介しました。Fさんにとっては“会社の指示”という印象が強かったと思いますが、リワーク支援を利用し始めてから間もなく”自分自身のために利用する”という意志が感じられ、前向きな表情が見られるようになりました。

リワーク支援では、本人の仕事や生活に対する考え方といった本質的な部分について、効果的なプログラムをタイムリーに受けることができると思います。センターのような外部の支援機関の存在はとてありがたかったです。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～ Fさんの職場より一言

会社から本人にリワーク支援の利用を勧めると、本人は職場復帰のための会社の指示として受け取ってしまいがちで、肝心な自分の心と向き合うことができません。

安定した状態で職場復帰するために、会社としても、本人に対してリワーク支援の必要性を説明し、前向きな気持ちを引き出す姿勢を示すことが大切です。

◆ リワーク支援を利用することによって、本人、会社、主治医の関係を円滑にコーディネートしてくれます。

Fさんの主治医

医療機関では主に薬物療法、認知療法が中心となりますが、リワーク支援では、職場復帰のために必要なソーシャルスキルトレーニング等を効果的に実施でき、より発展的な支援が期待できます。

また、障害者職業センターのカウンセラーが本人、会社、主治医の間を上手く調整し、効果的な支援体制を作る手助けをしてくれます。

職場復帰支援（リワーク支援）に関するQ&A

リワーク支援は、うつ病などにより休職中の方で、主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解している方を対象に、主治医と連携しながらご本人と企業の双方に対して支援を行っています。

標準的な支援期間は12～16週間で、ご本人、企業の状況に応じて個別に設定しています。また、支援を受けるための費用は無料です。

このような私たちが支援を行います

Q. 地域障害者職業センターとはどのような施設ですか？

A. 地域障害者職業センター（以下「センター」）は、「障害者の雇用の促進等に関する法律」の規定に基づいて、厚生労働大臣が、障害のある方の職業生活における自立を促進するために設置している施設です。独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（以下「機構」）は、同法の規定するところにより、その設置及び運営の業務を厚生労働大臣から委ねられています（第19条）。

センターは全国52ヶ所（本所47ヶ所、支所5ヶ所）に設置され、①障害のある方に対する職業評価、職業指導、職業準備訓練及び職業講習、②事業主に雇用されている障害のある方に対する職場への適応に関する事項についての助言・指導、③事業主に対する障害のある方の雇用管理に関する事項についての援助、④職場適応援助者（ジョブコーチ）の養成及び研修、⑤関係機関に対する職業リハビリテーションに関する技術的事項についての助言その他の援助などの業務を実施しています。

Q. 障害者職業カウンセラーとはどのような人たちですか？

A. 「障害者の雇用の促進等に関する法律」の規定により、センターには、厚生労働大臣が指定する試験に合格し、かつ、厚生労働大臣が指定する講習を修了した者を「障害者職業カウンセラー」として配置しなければならないこと（第24条）、また、機構が設置・運営する障害者職業総合センターが、その養成及び研修の業務を行うこととされています（第20条）。

障害者職業カウンセラーは、心理学、社会福祉学等の分野の専門試験に合格して機構に採用された後に、1年間の厚生労働大臣指定講習を受講して、身体、知的、精神等各種別の障害のある方の障害特性についての知識や、職業評価や職業指導等の職業リハビリテーションを実施するための専門的な知識と技能を身につけており、センターの中核を担う職員として、ジョブコーチやリワークアシスタント等のスタッフを指揮監督して業務を実施する立場にあります。



Q. センターには医療スタッフはいないのですか？

A. 職業リハビリテーションの専門施設であるセンターには、医療・保健分野の専門職員は勤務していません。

しかし、センターでは複数の医師を「医療情報助言者」として委嘱しており、このことによって、障害のある方の有する疾患、職業生活を送る上で必要な配慮事項、知的障害者判定に係る医学的検査等について、障害のある方の同意をいただいた上で、必要な場合にはいつでも、専門医に対して医学的な側面からの所見を求めることができる仕組みが整っています。

また、リワーク支援を行う場合には、主治医から、ご本人了解のうえで、ご本人の症状、治療状況等の情報や支援に際して留意すべき点について、医学的見地からの専門的助言を得るとともに、支援の実施状況等を共有することにより、主治医からの意見・助言に基づく効果的な支援の実施に努めています。

リワーク支援のご利用に際して

Q. リワーク支援を利用する場合には、精神障害者保健福祉手帳が必要ですか？

A. 精神障害者保健福祉手帳の取得は必要ありませんが、主治医から診断書等により、うつ病等の精神疾患を有していることを確認で

きる方を対象としています。

なお、主治医の方には、必要に応じ休職者ご本人を通じて、日常生活能力の程度や就労に際しての留意事項等について確認する目的で、当機構指定の様式により主治医の意見書を作成していただくようお願いする場合があります。

Q. リワーク支援ではどのようなことをするのですか？

A. リワーク支援は、休職者ご本人、企業、主治医のいずれかからの支援要請を受け、職場復帰に向けた3者の合意形成を図った上で実施します。

ご本人への支援としては、①生活リズムの構築と体調や気分の自己管理、②基礎体力・集中力・持続力等の向上、③ストレス対処法・対人スキル習得、などを目的として、作業課題やグループミーティング、ストレス対処のための講習等、様々なプログラムを行います。

企業への支援としては、①職場復帰に係る労働条件、職務内容の設定方法等に関する助言・援助、②職場の上司、同僚等に対して、ご本人の病気の状況、職場復帰に当たっての留意事項等の理解の促進に関する助言・援助、③職場復帰後のご本人の状況把握のポイント、状況に応じた対応方法等の雇用管理に関する助言・援助、などを行います。

センターが実施するリワーク支援は、ご本人のみならず企業も支援対象としていることが大きな特徴です。

支援を担当する障害者職業カウンセラーは、障害に関する専門性以外に、企業支援に必要な職場のアセスメントや雇用管理、職務分析等に関する知識・技法を有しており、復職予定の職場や職務等について企業と調整を行う等、企業側の職場復帰のための取組みを支援します。

Q. リワーク支援は毎日通所することが必要ですか？

A. リワーク支援では、障害者職業カウンセラーが支援対象者の方の個々の状況やニーズに応じて支援計画、活動スケジュールを提案いたします。

例えば、支援対象者の方が自宅等で自主的に取り組む課題をベースとして、週に1回程

度、センターで障害者職業カウンセラーとの振り返り相談やストレス対処講習の受講等を組み合わせて実施することもできますし、その後の状況の変化等に応じて、センターでの支援頻度を見直す等、柔軟に活動スケジュールを設定することが可能です。



Q. リワーク支援では必ずセンターのリハビリ出勤支援を利用しなければなりませんか？

A. 職場復帰予定の事業所がリハビリ出勤支援と同様の試験的な出社制度を整備していて、当該制度により職場復帰を進めることを希望される場合には、センターのリハビリ出勤支援は行いません。

また、支援対象者の状況等によって、リハビリ出勤支援を行わずに職場復帰する場合があります。

Q. 休職中の静養先と職場復帰予定の事業所とで都道府県が異なるのですが、リワーク支援を利用することは可能ですか？

A. 全国のセンターでは、リワーク支援の内容や手法等を共有しており、全国で同質の支援を提供しています。

静養先に近いセンターで一定のウォーミングアップを行った後、職場復帰予定の事業所がある地域のセンターが企業と詰めの調整を行う等、センター間で連携した支援を実施することもできます。

この外、リワーク支援の利用をご検討される中で疑問等ありましたら、お近くの地域障害者職業センターまで、お気軽にご相談ください。

※各地域障害者職業センターの連絡先は、裏表紙に記載しております。

地域障害者職業センター所在地一覧

センター名	郵便番号	所在地	電話番号	FAX番号
北海道障害者職業センター	001-0024	札幌市北区北二十四条西5-1-1 札幌サンプラザ5F	011-747-8231	011-747-8134
旭川支所	070-0034	旭川市四条通8丁目右1号 ツジビル5F	0166-26-8231	0166-26-8232
青森障害者職業センター	030-0845	青森市緑2-17-2	017-774-7123	017-776-2610
岩手障害者職業センター	020-0133	盛岡市青山4-12-30	019-646-4117	019-646-6860
宮城障害者職業センター	983-0836	仙台市宮城野区幸町4-6-1	022-257-5601	022-257-5675
秋田障害者職業センター	010-0944	秋田市川尻若葉町4-48	018-864-3608	018-864-3609
山形障害者職業センター	990-0021	山形市小白川町2-3-68	023-624-2102	023-624-2179
福島障害者職業センター	960-8054	福島市三河北町7-14	024-526-1005	024-535-1000
茨城障害者職業センター	309-1703	笠間市鯉淵6528-66	0296-77-7373	0296-77-4752
栃木障害者職業センター	320-0865	宇都宮市睦町3-8	028-637-3216	028-637-3190
群馬障害者職業センター	379-2154	前橋市天川大島町130-1	027-290-2540	027-290-2541
埼玉障害者職業センター	338-0825	さいたま市桜区下大久保136-1	048-854-3222	048-854-3260
千葉障害者職業センター	261-0001	千葉市美浜区幸町1-1-3	043-204-2080	043-204-2083
東京障害者職業センター	111-0041	東京都台東区元浅草3-18-10 上野NSビル7F(リワークセンター東京)	03-5246-4881	03-5246-4882
多摩支所	190-0012	立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル5F	042-529-3341	042-529-3356
神奈川障害者職業センター	252-0315	相模原市南区桜台13-1	042-745-3131	042-742-5789
新潟障害者職業センター	950-0067	新潟市東区大山2-13-1	025-271-0333	025-271-9522
富山障害者職業センター	930-0004	富山市桜橋通り1-18 住友生命富山ビル7F	076-413-5515	076-413-5516
石川障害者職業センター	920-0856	金沢市昭和町16-1 ヴィサージュ1F	076-225-5011	076-225-5017
福井障害者職業センター	910-0026	福井市光陽2-3-32	0776-25-3685	0776-25-3694
山梨障害者職業センター	400-0864	甲府市湯田2-17-14	055-232-7069	055-232-7077
長野障害者職業センター	380-0935	長野市中御所3-2-4	026-227-9774	026-224-7089
岐阜障害者職業センター	502-0933	岐阜市日光町6-30	058-231-1222	058-231-1049
静岡障害者職業センター	420-0851	静岡市葵区黒金町59-6 大同生命静岡ビル7F	054-652-3322	054-652-3325
愛知障害者職業センター	453-0015	名古屋市中村区椿町1-16 井門名古屋ビル4F	052-452-3541	052-452-6218
豊橋支所	440-0888	豊橋市駅前大通り1-27 MUS豊橋ビル6F	0532-56-3861	0532-56-3860
三重障害者職業センター	514-0002	津市島崎町327-1	059-224-4726	059-224-4707
滋賀障害者職業センター	525-0027	草津市野村2-20-5	077-564-1641	077-564-1663
京都障害者職業センター	600-8235	京都市下京区西洞院通塩小路下る 東油小路町803	075-341-2666	075-341-2678
大阪障害者職業センター	541-0056	大阪市中央区久太郎町2-4-11 クラボウアネックスビル4F	06-6261-7005	06-6261-7066
南大阪支所	591-8025	堺市北区長曾根町130-23 堺商工会議所5F	072-258-7137	072-258-7139
兵庫障害者職業センター	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	078-881-6776	078-881-6596
奈良障害者職業センター	630-8014	奈良市四条大路4-2-4	0742-34-5335	0742-34-1899
和歌山障害者職業センター	640-8323	和歌山市太田130-3	073-472-3233	073-474-3069
鳥取障害者職業センター	680-0842	鳥取市吉方189	0857-22-0260	0857-26-1987
島根障害者職業センター	690-0877	松江市春日町532	0852-21-0900	0852-21-1909
岡山障害者職業センター	700-0821	岡山市北区中山下1-8-45 NTTクレド岡山ビル17F	086-235-0830	086-235-0831
広島障害者職業センター	732-0052	広島市東区光町2-15-55	082-263-7080	082-263-7319
山口障害者職業センター	747-0803	防府市岡村町3-1	0835-21-0520	0835-21-0569
徳島障害者職業センター	770-0823	徳島市出来島本町1-5	088-611-8111	088-611-8220
香川障害者職業センター	760-0055	高松市観光通2-5-20	087-861-6868	087-861-6880
愛媛障害者職業センター	790-0808	松山市若草町7-2	089-921-1213	089-921-1214
高知障害者職業センター	781-5102	高知市大津甲770-3	088-866-2111	088-866-0676
福岡障害者職業センター	810-0042	福岡市中央区赤坂1-6-19 ワークプラザ赤坂5F	092-752-5801	092-752-5751
北九州支所	802-0066	北九州市小倉北区萩崎町1-27	093-941-8521	093-941-8513
佐賀障害者職業センター	840-0851	佐賀市天祐1-8-5	0952-24-8030	0952-24-8035
長崎障害者職業センター	852-8104	長崎市茂里町3-26	095-844-3431	095-848-1886
熊本障害者職業センター	862-0971	熊本市大江6-1-38 4F	096-371-8333	096-371-8806
大分障害者職業センター	874-0905	別府市上野口町3088-170	0977-25-9035	0977-25-9042
宮崎障害者職業センター	880-0014	宮崎市鶴島2-14-17	0985-26-5226	0985-25-6425
鹿児島障害者職業センター	890-0063	鹿児島市鴨池2-30-10	099-257-9240	099-257-9281
沖縄障害者職業センター	900-0006	那覇市おもろまち1-3-25 沖縄職業総合庁舎5F	098-861-1254	098-861-1116

※旭川、豊橋、南大阪、北九州の各支所においては、職場復帰の相談は行っていますが、リワーク支援は実施しておりません。



独立行政法人

高年齢・障害・求職者雇用支援機構 (URL <http://www.jeed.or.jp/>)