

千葉障害者職業センターでは、うつ病等の精神疾患により休職している方を対象とした職場復帰支援（リワーク支援）を実施しています。

## 生活リズムの立て直し

- 生活記録表を使用し、体調や気分、睡眠、疲労度などを確認しながら、生活リズムを整えます。
- 各種講座への参加や作業課題への取り組みを通して、集中力の回復を図ります。
- 週5日、終日(9:30～15:00)の参加を目指します。

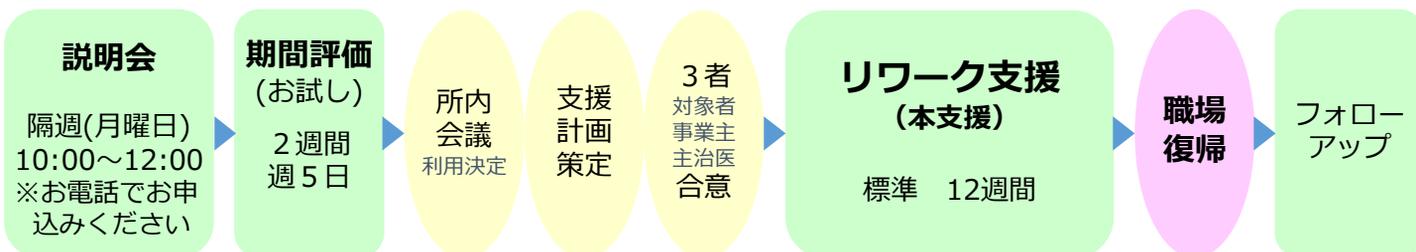
## ストレスへの対処方法等の習得

- ストレスについて学び、その対処方法を身に付けるための講座を実施します。
- 復職後のコミュニケーションに役立つ「聞く」「話す」コツを身に付けるための講座を実施します。
- 復職に関する不安や悩み、対処方法等について利用者同士で意見交換する場を設けます。

## 復職に向けた準備

- マルチタスクプログラム(複数のタスクを同時に課す模擬的就労場面を設定し、進捗管理や報連相等の職場で必要になる様々なことを体験します)を実施します。
- 担当カウンセラーとの面談により、振り返りや復職に向けた準備(レポートの作成等)を行います。
- 必要に応じて、担当カウンセラーが復職に向けた会社との面談等に同席し助言を行います。

## お申込みから職場復帰までの流れ



- 利用を希望される場合、まず、[リワーク支援説明会\(隔週月曜日 10:00～12:00\)](#)にご参加ください。お電話でお申し込みください。
- 説明会参加後、支援を希望される場合、2週間の期間評価にご参加いただきます(週5日)。期間評価では、個別面談や各種検査を通じて、リワーク支援の目標の確認を行うとともに、事業主との打ち合わせや主治医との相談等を行います。期間評価の後、所内会議にて支援計画を策定し、3者合意(対象者、事業主、主治医)を確認の上、利用開始となります。
- リワーク支援(本支援)は、標準12週間です。ただし、復職期限等に応じた設定も可能です。
- 職場復帰後は、必要に応じて、メールや電話、個別相談、職場訪問等によりフォローアップを行います。

# リワーク支援（本支援）の週間カリキュラム

	月	火	水	木	金	
9:30-9:35	朝礼					
9:35-10:00	1週間の活動 マネジメント シート記入	ウォーキング・ストレッチ・個別課題			マルチタスク	1週間の活動 マネジメント シート記入
10:10-12:00	作業課題	作業課題 (基礎講座)	ストレス対処 講座	リワーク ミーティング	振り返り	
12:00-13:00	昼休み					
13:00-15:00	キャリアデザイン 講座	コミュニケーション 講座		作業課題/ プレゼン/ 進捗報告会	マルチタスク	個別課題/ レクリエーション

## ■主なカリキュラム一覧

- 【ストレス対処講座】 ストレスの要因となる物事の捉え方のくせを見つけ、気持ちを楽にする方法を学びます。
- 【コミュニケーション講座】 コミュニケーションの手法を学び、ロールプレイ等を通じて職場における対人対応力の向上を目指します。
- 【キャリアデザイン講座】 ワークシート作成やグループワークを通じて、キャリア観の再構築について検討します。
- 【作業課題】 集計作業などの事務作業や個別課題等を通じて、職務遂行のための集中力・持続力の向上を目指します。
- 【リワークミーティング】 休職者が抱える不安や悩み、今後の見通し等について参加者同士で情報共有、意見交換を行います。
- 【マルチタスク】 複数のタスクを同時に課す模擬的就労場面を設定し、職場の疑似体験を通じた各自の課題の把握や対処法の検討を行います。

## 利用者の声 ・ 職場の声

- 講座や面談を通じて自己理解や休職原因の究明ができました。その上で再発防止策を検討でき、復職後に活かせると思えました(利用者A)。
- 作業課題や各種講座などから仕事への取り組み方、コミュニケーションのあり方を考え直すことができました(利用者B)。
- 本人が再発防止策を理解、意識することで、問題を一人で抱え込まず自ら発信するようになりました(職場の上司)。
- リワーク支援への参加状況が復職相談の際の参考になりました(職場の人事担当者)。

職場復帰率※  
**81.3%**  
(令和4年度)

※ 中止者を含みます  
※ 令和4年度の対象者が令和5年4月末までに復職した率です

## ご利用いただくには

### リワーク支援は次のような方が対象です

- 民間企業に勤めている  
(国や地方公共団体にお勤めの方は対象となりません)
- うつ病等の精神疾患により休職中である
- 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
- 会社がリワーク支援の利用に同意している
- 休職期限までに半年程度の余裕がある  
(それより短い場合は、ご相談ください)

- リワーク支援の利用は無料ですが、交通費、昼食代は自己負担となります。
- 公共交通機関をご利用ください。

## お問合せ・説明会ご予約

**JEED** 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構千葉支部  
千葉障害者職業センター

所在地 〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-1-3

TEL 043-204-2080 E-Mail [chiba-ctr@jeed.go.jp](mailto:chiba-ctr@jeed.go.jp)

アクセス  
・ JR/千葉都市モノレール「千葉みなと駅」から徒歩約7分  
・ JR千葉駅から徒歩約20分

開所時間 月～金 8:45～17:00 (土日祝休み)  
※事前予約制です。

URL [https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/chiba/12\\_chiba\\_rework.html](https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/chiba/12_chiba_rework.html)

