

【参考】リワーク支援を活用しない場合・した場合の比較

POINT



- リワーク支援ではスタッフの助言を受けつつ、復職に向けた体力や作業耐性の確認、再発予防に向けた取組等へ取り組むことができます。
- うつ病の5年以内の再発率は4～6割程度と言われていたますが、リワーク支援等の疾病理解・再発予防を目指すプログラムへの参加により、再発率が低減することが知られています。

1 生活リズムの回復

リワークなしの場合



ご自身で自律的に生活リズムの改善をはかる必要があります。

リワークに通うと・・・



専門のスタッフの助言を受けながら、そのときの体調や気分状態に合わせた通所日を設定し、ちょうど良い課題に取り組む中で、生活リズムを整えることができます。

2 体力・作業耐性の回復

リワークなしの場合



ご自身で自律的に活動量を増やす必要があります。

[推奨される活動の例]

- 散歩等の軽い運動 ●軽い家事
- 読書や新聞要約 等

リワークに通うと・・・



認知機能障害の職業リハビリテーションのために開発された仕事のサンプルなどを使いながら、個別ワーク、グループワークを組み合わせつつ、体力回復を図ることができます。

3 再発防止のための学習

リワークなしの場合



主治医へ意見を求めたり書籍を読んだりしながら疾病への知識を深め、再発予防策を検討することになります。

リワークに通うと・・・



再発防止に役立つ各種講座を受け、グループワークで他の休職者と意見交換をすることにより、再発防止への知識を身に付けます。スタッフの助言も得ながら、自分なりの再発防止策を検討します。

4 会社との調整

リワークなしの場合



本人が単独で行うこととなります。

リワークに通うと・・・



本人だけでなくリワークスタッフから適宜会社に情報提供を行うことができます。復帰時には、本人の作業特性や復職後に必要な配慮事項も、本人の同意のもと情報提供を行います。