

The road of
Return To Work



職場復帰支援（リワーク支援）
ご案内



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構福井支部

福井障害者職業センター

職場復帰をめざすあなたを応援します

「心の病」からの職場復帰では、ご自宅での療養生活から1日8時間の勤務へと大きな生活の変化を乗り越えることとなります。抑うつ症状が軽くなった方でも、1週間働き続ける体力が十分に回復されていなかったり、仕事や対人的なストレスへの対処が苦手になっておられることがあり、一度は職場復帰したものの、再び体調を崩される方も少なくありません。

そこで、当センターでは、うつ病など「心の病」により休職されている方が、段階的なウォーミングアップをしながら、安心して職場復帰できるよう職場復帰支援（リワーク支援）を行っています。もう一度、職場での充実した日々を取り戻すために、復職のためのリハビリテーションを一緒に始めてみませんか。

Step 1 Recovery（働く生活リズムの回復）

休職中、自宅での療養では、「寝つけない」「起きられない」といった病気特有の苦しさもあり、生活リズムが不規則になります。当センターのリワーク支援室へ決まった時間までに通うという生活リズムを作ることによって、職場復帰に備えた生活リズムを構築します。また、活動に伴う疲労感も経験し、復職に備えます。

Step 2 Work（作業遂行力の回復）

「心の病」で通院中の方の多くは、「仕事ができなくなった」「書類を読んでも頭に入らない」「物事を論理的に考えられなくなった」と悩まれています。これは、病気の影響によって、一時的に集中力や思考力が低下しているためとも言われています。負担の少ない事務作業、OA作業、実務作業を体験しながら、復職に向けて作業遂行能力を回復させていきます。

Step 3 Stress Management（ストレスへの対処方法の習得）

「ストレスのない社会」が理想ですが、現実的に復帰するのは「ストレスと付き合う社会」です。そこで、ストレス状況に対処していく準備として、物事の捉え方やコミュニケーション等に関するご自身の傾向を整理し、より良い対処策（コーピングスキル）を増やせるよう学習します。

Step 4 Coordinate（労務・人事担当者との調整）

実際に職場へ復帰する際には、体調が100%回復して復帰するわけではありません。概ね就労に耐えられる状態になってから、復職し、働きながら徐々に休職前の状態に戻していきます。そのため、復職にあたって、雇用主に配慮をお願いすることや、復帰後の仕事の内容、勤務の仕方などについて、ご本人の希望、職場の体制等を勘案して、労務・人事担当者の方とスムーズな職場復帰の方法について調整を行います。

Cooperation（主治医との連携）

支援にあたっては、ご本人の主治医と連携しています。当方で計画するカリキュラムやプログラムがご本人の過剰な負担にならないかなど、主治医の助言をいただきながら、無理のない復職リハビリテーションを計画します。なお、疾病の回復の程度などから主治医がリワーク支援を受けることが適当でないと判断された場合には、リワーク支援を開始することはできません。



ご利用の流れ

①三者合意

ご本人、事業所、医療機関の三者がリワークを希望していることを確認します。必要に応じ事業所や医療機関を訪問し、調整を行います。

②アセスメント

ご本人との面談や心理検査を実施し、リワーク支援開始に向けた相談を行います。

③体験利用

リワーク室への試し通所をします。標準的には3週間程度ですが、状況に応じ延長する場合があります。

復職・継続勤務

⑥実施結果報告

リワークの終了時に、ご本人、事業所を交えてリワークの報告を行います。

⑤リワーク通所

リワークに通所し、各種プログラムを受講します。必要に応じ、事業所に進捗状況を連絡します。

※詳しいご説明は別紙「リワークプログラムのご紹介」をご覧ください。

④支援計画の策定

アセスメントや体験利用の状況をもとに、ご本人、主治医及び事業所と相談しながら支援計画を策定します。

期間は標準3か月程度ですが、個別に設定します。最長6か月までの利用が可能です。

ご利用の要件

- ☑うつ病等の精神疾患による休職状態であること※1
- ☑本人、職場ともに復職の意思があり、リワークの支援を希望していること※2
- ☑休職期間が概ね半年以上であること(より期間が短い場合でも、まずはお相談ください)
- ☑回復期にあり、症状が安定していること
- ☑服薬などの自己管理ができていること
- ☑主治医が、対象者の職場復帰に向けての活動及び職業センターの支援を受けることを認めていること
- ☑雇用保険の加入者であること (公務員の方は対象となりません)

※1 ※2 精神疾患以外の疾病による障害をお持ちの方や転職を希望されている方、現に勤務中の方の場合には、障害者職業センターで実施している職業準備支援が活用できる場合があります。ぜひ、ご相談ください。

- ご相談の内容について、秘密を厳守します。
- 実際に利用されるか迷っている方は、リワーク支援室の見学をお勧めしています。
- お気軽にお電話にてお問い合わせください。

●お問い合わせ



〒910-0026 福井市光陽2丁目3番32
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
福井支部
福井障害者職業センター(リワーク担当)
TEL 0776-25-3685
Mail fukui-ctr@jeed.go.jp
【受付時間】平日 8:45~17:00
【ご利用料】無料

●交通案内

- ①京福バス 福井駅西口バスターミナル ③番のりば
「学園線」に乗車(約15分)
「県社会福祉センター」下車 徒歩約3分
- ②すまいるバス 福井駅西口バスターミナル⑥番のりば
西ルート「照手・足羽方面」に乗車(約12分)
「光陽2丁目」または「新明里橋北」で下車 徒歩約5分
- ③JR・えちぜん鉄道・福井鉄道 福井駅 から徒歩3km
福井駅前西口からタクシーで約10分

