

～うつ病等のメンタル不調で休職されている方へ～

# 職場復帰支援(リワーク支援)のご案内

## リワーク支援とは

福井障害者職業センターでは、うつ病などのメンタル不調で休職されている(在職中の職場を休まれている)方が、より安心してスムーズに職場復帰を目指せるよう、事業所のご担当者様や主治医と連携しながら、職場復帰に向けた支援を実施しています。

※費用は無料です

## 支援の内容

- 職場復帰に向けた生活リズムや体力、集中力を向上させる(ウォーミングアップ)
- 疾病への理解を深め、休職前のご自身の考え方や行動の傾向を振り返りながら、効果的なストレスや不安への対処の仕方を考える(再発予防策の検討)



## ご利用の流れ

説明会・  
初回相談

コーディネート

センター内支援

フォローアップ

目安:2~3か月程度

必要に応じて

電話かメール  
でお問合せ



初回の相談、  
または説明会  
(月1回)に参加

休職者ご本人との  
個別相談・体験通所

事業所との相談  
(オンラインも可能)

主治医との相談

三者合意・支援期間の策定

通所による各種講座、作業  
課題への参加、個別相談

事業所との中間、終了時の  
報告会(オンラインも可能)

必要に応じて、通院に同行

復職・リハビリ出勤等

フォローアップ  
ミーティング  
(月1回)

ジョブコーチ  
支援の利用

## 1週間のスケジュール例

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前 (10時~12時)	個別作業 (PCなど)	マインド フルネス	再発予防 講座	マルチタスク プログラム	わくわく タイムズ
午後 (13時~15時)	グループ ミーティング	不安講座	個別作業 (事務作業など)	マルチタスク プログラム	キャリア 講座

※週2日(半日ずつ)程度から体験通所を開始することができます。

※受講内容や受講期間等(カリキュラム)については、お一人お一人の状況に沿って、提案します。

グループミーティングへの参加や作業の内容についても、ご本人と相談しながら決めます。

※一部の講座や相談については、Web会議システムを活用したオンラインでの実施が可能です

(嶺南エリアなど遠方にお住まいの方も、お気軽にご相談ください)

## リワーク説明会のご案内

詳しく説明を聞いてから相談をするか検討したい休職者の方、休職中の従業員の方にリワーク支援を勧めるかどうか迷っている企業担当者の方を対象に、**利用説明会**を実施しております。

※開催日程等は当センターのホームページをご確認下さい。オンライン参加も可能です。

## よくあるご質問(Q&A)

Q1. どのような人が利用できますか？

- ・うつ病などの精神疾患による休職中の方。
- ・また、以下の2点に該当することが要件となります。  
主治医が職場復帰に向けた取組の開始を了解している(日常生活に支障がない程度、病状が回復)。  
雇用保険に加入(民間企業に勤務)している。

Q2. 障害者手帳がなくても利用できますか？

- ・障害者手帳がなくても、ご利用いただけます。

Q3. 休職期限が迫っていても利用できますか？

- ・標準的な支援期間は3か月程度ですが、残りの休職期間で取組可能な目標を設定し、ご利用いただくことも可能です。まずは、一度当センターへお気軽にご相談ください。
- ※なお、短期間では受講できるプログラム内容が限定的となってしまうことについて、ご本人、事業所、主治医が了承していることが必要です。



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

所在地

〒910-0026  
福井市光陽2-3-32

TEL

0776-25-3685



E-mail

fukui-ctr@jeed.go.jp

ホームページ

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/fukui/>