

うつ病などメンタルヘルス不調により休職されている方の

職場復帰支援

職場復帰支援(リワーク支援)のご案内

職場復帰を目指すご本人および休職されている社員の
職場復帰に取り組む企業に対して、円滑に職場復帰
できるようサポートします。



休職者の方へ

プログラム内容

ストレス対処

ストレスについての理解を深め、再発しにくい物事の受け止め方(認知)について検討します。怒り(イライラ)との上手なつきあい方を検討するアンガーマネジメントもあります。

リラクゼーション

心身の緊張を和らげるストレッチ法や呼吸法など体験します。

コミュニケーション

アサーションの考えをベースとした、対人関係を円滑に保つ方法や、上手に相談する方法など学び、実践していきます。

キャリア

これまでの職業生活をふりかえり、病気の再発予防、仕事と生活のバランスを大切にしたい働き方について考えていきます。

グループミーティング

復職後の不安など、休職者同士で悩みや対処策を話し合い、不安の軽減を目指します。

作業

作業を行い集中力・持続力の向上を目指します。また、集団作業の中で、コミュニケーションやストレス対処を実践します。

企業の方へ

- 再休職を防ぐための対策をしたい
- いきなり復職させて大丈夫だろうか
- 復職の準備や復職後の関わり方が不安
- 復職後どんな仕事からはじめると良いか

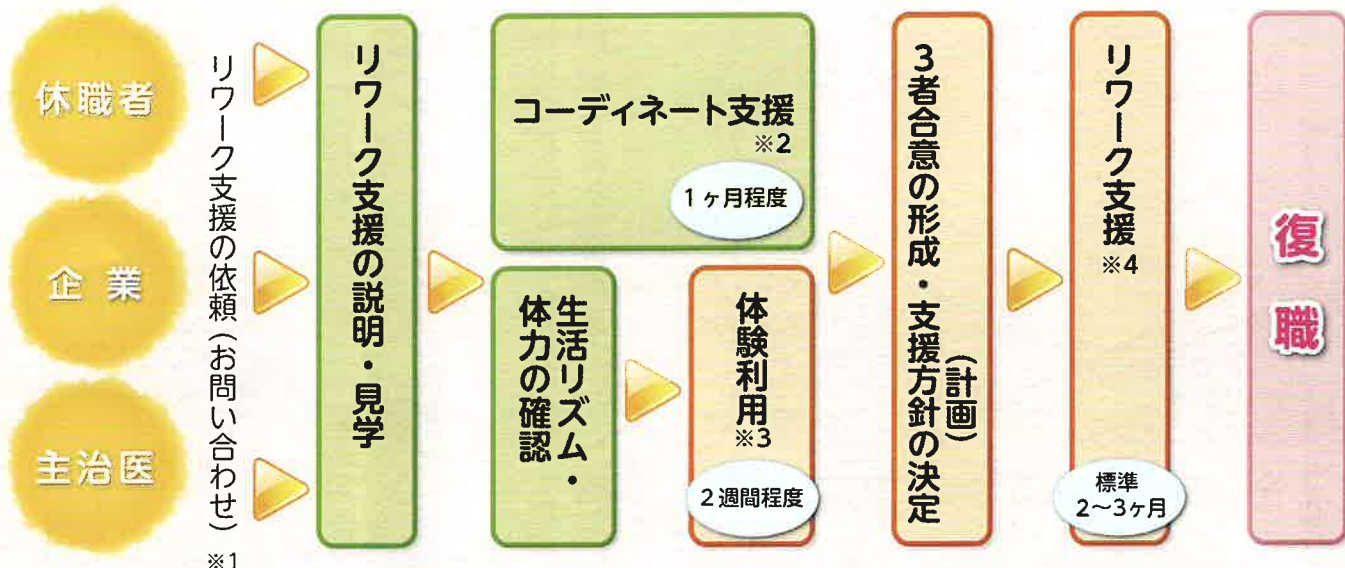


- リワーク進捗状況の情報共有
- サポート体制、職務内容などの受け入れ準備についての相談
- 復職後の対応方法についての相談

お気軽に
ご相談ください



支援の流れ



- ※1 実際に利用されるかを決める前に、まずはご見学いただくことをお勧めしています。
 ※2 面談などを通して、これまでの経過や回復状況を確認し、復職までのスケジュールや支援目標を立てます。
 ※3 リワーク支援での具体的な取組内容・目標を定めるための期間です。
 ※4 定期的に、ご本人、企業、センターでの打ち合わせをお願いしています。

リワーク支援のスケジュール例

	月	火	水	木	金
9:30～	朝のミーティング				
9:50～12:00	ジョブリハースル（作業）	キャリア講習	ジョブリハースル（作業）	グループミーティング／リラクゼーション	アングーマネジメント
13:00～15:15	ジョブリハースル（作業）	アサーション講習	ストレス対処講習		個別相談／作業
～15:30	帰りのミーティング				

- * 初めからすべて受講する必要はありませんが、徐々に勤務時間に合わせた作業習慣をつけていくことをお勧めしています。
 * 受講していただく時間帯、内容は個別にご相談させていただきます。

Q1 どんな人が利用できますか？

A1 うつ病等メンタルヘルス不調により休職中の方および雇用事業主が対象となります。通所プログラムについては、雇用保険に加入していること、休職者、企業、主治医の3者の同意を得ることが要件になりますが、職場復帰に関する相談は随時行うことができます。

Q2 費用はかかりますか？

A2 受講は無料です。交通費や昼食代は自己負担になります。

Q3 会社との職場復帰の交渉を代わりにしてもらえますか？

A3 職場復帰に関する話し合いは、ご本人と事業主の間で進めていただくことになります。当センターは話し合いに同席して、リワーク支援の状況をお伝えしたり、職場復帰時の配慮事項についての助言や提案をさせていただくことになります。



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 岐阜支部
岐阜障害者職業センター リワーク支援担当

〒502-0933 岐阜市日光町6丁目30番地

TEL (058) 231-1222

FAX (058) 231-1049

まずは、お気軽に
お問い合わせください！

