

# 職場復帰後の職業生活で役立つ

## 知識や技術が無料で学べます

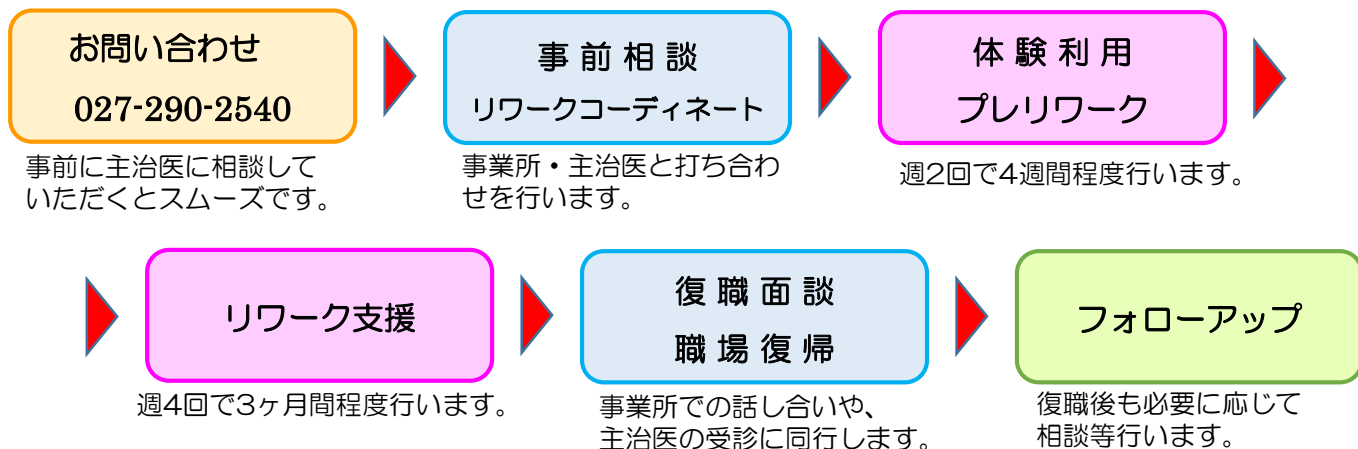
「うつ病等により仕事を休んでいる方」の増加が社会問題化しています。円滑な職場復帰のためにはリハビリが欠かせません。

群馬障害者職業センターでは、復職に向けたプラン作りや調整（リワークコーディネート）、プログラムの提供サービス（リワーク支援）を実施しています。

### ■ リワークはこんなところです

- 復職までの支援計画を提示してもらえるので、復職への見通しが立てやすい。
- 自分の仕事に対する考え方を見直したり、これまでの自分を振り返る良い機会になる。
- 決まった時間に通所し、プログラムを行うのでリハビリには最適。
- 簡易事務作業や、パソコンを使った課題がある。
- 同じ境遇の仲間たちと一緒に取り組める。
- 病気の再発を防ぐための生活や仕事の仕方が学べる。
- 人間関係を円滑にするコミュニケーションが学べる。

### ■ リワーク支援の流れ



お問い合わせ、ご相談はこちら



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

群馬障害者職業センター

〒379-2154 前橋市天川大島町130-1

TEL 027-290-2540

JR両毛線前橋大島駅より徒歩10分

# 上手に職場復帰したい方は、 もう利用しています

## ■ リワーク利用者の声

Q.リワークを始めるに当たってどんな気持ちになりましたか？

A.自分は初めての病気療養で、休み始めてから1ヶ月しか経過しておらず、通うのも面倒だし、復帰も遅れてしまうし、リワークなど必要ないと考えていた。しかし、リワークで行う内容が再発防止に効果があると聞いて、復職は多少遅くなるが利用したいと思った。

Q.リワークを受けて何か変化がありましたか？

A.「新しい自分」「別の自分」が発見できた。それによって「会社人」という役割以外の人生を持って良いんだと思い、安堵感が芽生えた。

Q.復職後の職場の人間関係について、新たに心がけるようにしたことはありますか？

A.以前は相手に対して“何で～してくれないんだろう”という思いがあった。しかしリワークで「過去と他人は変えられない」ということを教わってからは、相手の問題なのだから、自分の問題に置き換えないように気をつけて、ストレスを受けないようしている。

Q.リワークで習得した知識やスキルで役に立っていることはありますか？

A.アサーション（自分も相手も大切にしたい自己表現）で私がしたいことを伝えて、仕事量の交渉に役立っている。不明点があった際にも、質問が自由に楽にできるようになった。

Q.職場・主治医とのコーディネートはメリットがありましたか？

A.カウンセラーが、客観的な立場で自分と職場との情報共有をしてくれたので、精神的な安心を得ることができた。

Q.リワーク利用をためらっている方に、ご自身の体験談やメッセージをいただけますか？

A.最初は面倒だと思っていたが、今は“リワークに来なかったらどうなっていたらだろうか…きっと再発してまた休職することになったろう…”と知っている。リワークでは色々なことを学んだ。終える頃には元気になるだけでなく、人として新たな成長をしていると思う。安心して利用してください！

## ■ 5つのウォーミングアップで職場復帰、安定出勤を目指します

### アサーション

自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを学び、対人関係のストレスを減らします。

### 生活リズムの構築

活動記録表により、復職に向けた生活リズムを築きます。また、行動と気分の関係を理解し、気分の波を整えます。

### 5つの 再点検

### 作業課題

簡易事務作業や実務課題を通じて、作業に対する集中力・注意力・持続力・判断力等を高めます。

### ストレス対処講座

認知行動療法のスキルを活用し、考え方の幅を広げ、不快な気分を軽減します。

### キャリア講座

復職後も無理なく働き続けられるように、ワークライフバランスの観点から検討します。

職場復帰に向けた、各種プログラムを提供しています。

セルフケア能力の向上や再発防止策の検討に重点を置いています。

主治医と連携して、復職後の職場適応を目指した支援を行います。