

リワーク支援のご案内

広島障害者職業センターでは、**メンタルヘルス不調**（うつ病、適応障害、双極性障害等）で**休職されている方が職場へ復帰する**ための専門的な援助（**リワーク**）を実施しています。（**リワーク**とは、「復職」の **Return to Work** を意味しています。）

休職している当事者の方、休職する従業員を雇用する事業所担当者や産業保健スタッフ、医療機関や保健・福祉機関等の医療従事者の皆様におかれましては、職場復帰（の対応）をご検討の際は、**広島障害者職業センターのリワーク支援**のご活用をいただければ幸いです。



説明会も随時実施しておりますので、お気軽に担当者までご連絡ください。

日時：ご都合のよろしい日にち・時間帯をお申し出ください。

個別相談を含め1～2時間程度いただきます。

内容：リワーク支援についての説明、見学、希望者には個別相談

対象：休職者ご本人、ご家族、事業所担当者、産業保健スタッフ、医療従事者等、どなたでも参加可能です。

申込：参加ご希望の方は、お電話等で参加希望の旨をご連絡ください。

TEL 082-263-7080

（受付時間：平日 8:45～17:00 ご相談・ご利用料：無料）



リワーク支援のメニュー

※個別の事情や希望に応じて、利用メニューを検討します。
セミナーだけの受講なども可能なので、お気軽にご相談ください。

①セルフモニタリング

- ・生活記録表、作業・体調記録表（気分・体調を把握し、振り返りを行います）
- ・週間状況報告書、受診報告書、事業所訪問・産業医面談報告資料（一週間の状況や受診結果を振り返り、事業所訪問・産業医面談の際の報告資料を作成します）

②リハビリワーク

- ・基礎（脳トレ）、事務（数値チェック、物品請求書作成、作業日報集計）、OA（数値入力・文書入力）、実務（プラグ・タップの組立・分解、ピッキング、郵便仕分け）、職業準備支援室やポリテクセンターへの出向
- ・ジョブリハーサル（納期や達成水準の設定されたグループワークで、集団場面での対人スキルの向上やストレス対処方法の実践・定着を図ります）

③セルフワーク

- ・読書、新聞・社説の要約、資格勉強、業務知識のリフレッシュ（業務に関連する知識や情勢に触れます）、Chill Out（効果的な休憩が取れるよう実践します）、通勤練習、リハビリ出勤
- ・運動（センター隣接のジム・プールが無料で使用できます）、ウォーキング

④基礎セミナー・実践セミナー

- ・うつ病の基礎知識（うつ病についての基礎知識、発症原因やリハビリの進め方、再発予防を学びます）
- ・ストレスマネジメント（自身のストレスは何かを振り返り、対処法について検討します）
- ・認知行動療法（考え方のパターンを振り返る方法【コラム法】を学び、考え方の幅を広げます）
- ・アサーション（自分も相手も尊重し歩み寄ろうとする自己表現の考え方【DESC法】を学びます）
- ・キャリア（働くことに対する価値観やライフロールを振り返り、復職後の働き方を検討します）
- ・フリートーク（休職時の状況や、復職に関するテーマでフリートークを行います）
- ・SST（職場や日常生活のコミュニケーション場面を、ロールプレイを交えながら練習します）

⑤選択セミナー

- ・集団認知行動療法（他利用者とともに、自分のものの捉え方や考え方、対応の仕方について話し合います）
- ・アンガーコントロール（自身の怒りについて理解し、怒りに対するセルフマネジメント力を向上させます）
- ・ビブリオバトル（お気に入りの本や勧めたい本、読書した本をプレゼンテーションします）
- ・ジョブ・クラフティング（自分の働き方を見直し、やりがいを感じられるような工夫を検討します）
- ・自主企画セミナー（利用者自身がプレゼンテーションやグループディスカッションなどを企画します）
- ・当事者研究（休職の経験のなかに「研究テーマ」を見出し、「自助－自分の助け方」を検討します） etc...

リワーク支援の流れ

※標準の利用期間は 12～16 週間ですが、個別の事情や希望に応じて短期間の支援も行っていますので、お気軽にご相談ください。

三者合意

- ・まずは説明会に参加します。
- ・休職者、事業所担当者、主治医と復職の取り組みを整理します。
- ・必要に応じて体験通所を行います。
- ・期間：2～4 週間

コーディネート支援

- ・週5日9:00～15:00での活動を目指します。
- ・基礎的なワークやセミナーに参加しリワーク支援計画を策定します。
- ・期間：4～8 週間

リワーク支援

- ・週5日9:00～16:45での活動を目指します。
- ・実践的なワークやセミナーに参加し、復職の準備をします。
- ・期間：8 週間

復職

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 広島支部

広島障害者職業センター リワーク支援室 担当カウンセラー 迄

〒732-0052 広島県広島市東区光町 2-15-55（広島市児童総合相談センター2F）

082-263-7080

* 受付時間：平日 8:45～17:00

* ご相談・ご利用料：無料

http://www.jeed.or.jp/location/chiiki/hiroshima/34_hiroshima_rework.html

※上記HPに詳細な資料（「ご案内」「標準的な流れ・メニュー等」「説明会資料」等）が掲載されていますので、ご参照ください。