

## 事業所の方へのサービス

休職者の復職までの進め方や復職時の受け入れ体制づくりについて、情報提供や相談を行っています。個別な相談の他、事業所間での情報共有・意見交換を目的としたイベントも行っています。お気軽にお問合せください。

### 個別ケースのご相談

休職者の職場復帰をどのように進めたいのだろうか？  
休職者が体力回復や課題解決等に取り組める場所は？  
職場復帰した職員にどのように対応したいのだろうか？

### 資料・情報提供

各障害や病気について、特徴や対応方法を知りたい。  
職場復帰の際の職務の検討や職場環境整備について知りたい。

### 事業主支援 ワークショップ

他の事業所とメンタル不調者への対応方法、雇用管理について情報交換や意見交換をしたい。

## リワーク支援についてのよくあるQ&A

**Q** 公務員は利用できますか？

**A** 雇用保険加入の事業所とその従業員の方が対象となりますので、公務員の方はご利用いただけません。

**Q** 札幌市外に住んでいるため毎日の通所が難しい場合にはどのようなサービスを利用できますか？

**A** ご本人の課題に応じて必要な講習等を選んで週2～3日程度で通所することができます。また、お住まいの地域によっては必要に応じて一定期間、宿泊して集中的に通所し、その他の期間は自宅を中心とした活動により、生活リズムづくりに取り組んでいただく場合もあります。

**Q** 休職期限が迫っているのですが利用できますか？

**A** 標準的な支援期間は3ヶ月程度ですが、残りの休職期間で取り組み可能な目標を設定し、利用いただくことが可能な場合があります。希望される方は、一度お電話でお問い合わせください。また、事業所によって復帰前にリハビリ出勤等の制度がある場合がありますので、事前にご確認のうえでご相談ください。

**Q** 利用には事業所や主治医の同意が必要ですか？

**A** ご本人、事業所、主治医の三者と合意形成を行い、職場復帰に向けて連携しながら取り組むため、事業所と主治医の同意があることが利用の前提になります。

**Q** リワーク支援を利用するうえでどのくらい費用がかかりますか？

**A** 受講料はかかりませんが、通所にかかる交通費や昼食代が実費がかかります。

## リワークセンター北海道

# リワーク支援のご案内

職場復帰に関するご本人、事業所、主治医のこんなご要望やご不安…



休職者の方

体調は整ってきたけれど、毎日の勤務には不安がある。

復職に対して漠然とした不安がある。



事業所のご担当者

再発予防に向けたセルフケアに取り組んでほしい。

復職時の受け入れ体制づくりや雇用管理に不安がある。



主治医

復職に向けて毎日の活動づくりに短期間で取り組むといい。

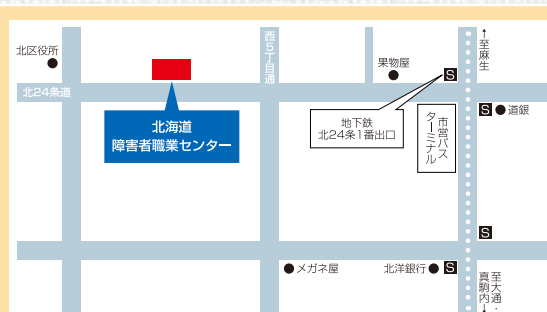
患者本人が職場と復職に向けた調整をするのは不安を感じる。

リワークセンター北海道では、事業所、主治医と連携しながら、メンタル不調で休職中の方の職場復帰をコーディネートします。

### お問合せ先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 北海道支部  
リワークセンター北海道（北海道障害者職業センター内）

〒001-0024 札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ5F  
○受付時間：平日8:45～17:00（土日及び祝祭日、年末年始は休業）  
TEL 011-747-8231 / E-mail: hokkaido-ctr@jeed.go.jp  
○アクセス：市営地下鉄南北線北24条駅1番出口から徒歩3分



## 休職中のご本人へのサービス

センターに通所して講習受講や作業課題、集団活動を行います。個別に支援計画を作成し、生活リズムの立て直し、再発・再休職の予防に向けたセルフケアスキルの習得、コミュニケーションスキルの向上に取り組みます。利用期間は標準的には12週間程度ですが、個別の状況によって異なります。

### セルフケア講習

職場復帰後の病気の再発や再休職の予防に役立つスキルの習得・向上を図ります。

- ◆**ストレス講習**：ストレスについて理解し、ストレス状況の把握と対処力の向上を目指します。
- ◆**認知講習**：思考・行動傾向の把握と適応的な対処方法の習得を目指します。
- ◆**キャリア講習**：働くことの価値、やりがいを振り返り、無理のないキャリアプランを検討します。
- ◆**マネジメント講習**：感情コントロールの方法や健康的な生活リズムの作り方について検討します。
- ◆**リラクゼーション講習**：ストレッチや呼吸法等のリラクゼーションの方法を習得します。

### グループワーク

小集団での意見交換等を通じて自己理解を深めたり、コミュニケーションスキルの向上を図ります。

- ◆**アサーション講習**：対人対応の傾向を把握し、自他を尊重するコミュニケーションスキルの習得を目指します。
- ◆**SST**：職場でよくある対人場面を設定して、適応的な対応方法を検討し、実際に練習します。
- ◆**グループミーティング**：復職時に抱えやすい不安やストレスの解消方法等について話し合います。
- ◆**フォローアップミーティング**：フォローアップミーティングに参加し、職場復帰した方と情報交換を行うことで、職場復帰のイメージを具体化していきます。

### 作業課題

作業を通じて集中力や疲労のモニタリングとセルフマネジメントスキルの向上を図ります。

- ◆**事務課題**：書類チェック、請求書作成等の作業を行います。
- ◆**PC作業**：数値入力、文書入力、データ修正等の作業を行います。
- ◆**グループ作業**：ピッキング等の軽作業にグループで取り組みます。
- ◆**読書課題**：セルフケアに役立つ書籍を読み、内容の要約や感想の取りまとめを行います。  
※その他、支援の終了に際して振り返り資料の作成等も行っていきます。

## 1週間のスケジュールの例

	月	火	水	木	金
9:00-10:00	自習課題	自習課題	自習課題	自習課題	自習課題
10:00-10:30	朝のミーティング				
10:30-12:00	セルフケア講習	個別作業	セルフケア講習	個別作業	アサーション講習
12:00-13:00	昼休憩				
13:00-15:00	グループミーティング	個別作業	自習課題	個別作業	SST
15:00-15:30	午後のミーティング				

月に1回第3木曜日の15時30分からフォローアップミーティングを行っています。



## 段階的な生活リズムづくり

最初は、10時～15時30分で通所をスタートし、慣れてきた段階で必要に応じて開始時刻を早める等により通勤に対するストレスや不安への対応方法の検討、生活リズムづくりに取り組みます。

## 担当カウンセラーとの振り返り相談

担当カウンセラーと定期的に相談を行い、目標に対する取り組み状況について振り返りを行います。

## 利用の流れ



## 利用説明会を行っています！

ご本人、事業所の担当者の方等、どなたでもご参加いただけます。詳細は当センターのホームページでご確認いただくか、直接お電話でお問合せください。

リワークセンター北海道 <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/hokkaido/ReworkCenterHokkaido.html>



## ご利用された方たちの声

### 休職者の方の声

毎日の活動を通じて、生活リズムづくりや自分の状態の確認ができて、リハビリ出勤に向けて自信がついた。

セルフケア講習で自分の性格傾向を把握したり、ストレス対処の知識を得ることができた。

担当カウンセラーとの相談で課題を整理できたり、職場との間で復職までの流れを調整してくれて安心できた。

他のメンバーと意見交換したり、悩みを共有することで復職に対する不安を軽減できた。

### 事業所の方の声

報告会で本人の状況、復職に対する気持ちを確認することができ、受け入れ体制づくりがしやすかった。

必要に応じて通院同行を行い、主治医と情報共有しながら進めてくれたので、安心感につながった。

### 主治医・医療機関の方の声

本人では難しい調整を職場の担当者としてくれたこと、通院同行などで情報共有してくれたことがよかった。

実際の作業を通じて仕事面の特徴を把握して、ご本人や職場と対応方法を検討してくれたことがよかった。

## 主治医・医療機関の方へ

リワークセンター北海道では、主治医と連携してリワーク支援を進めています。支援の開始時、その他必要に応じて通院同行等を行い、治療方針の確認、リワーク支援の実施状況についての情報共有を行っています。リワーク支援を進めるうえでのポイントに関してご助言、ご協力をお願いします。