事業主の方・うつ病等により休職されている方へ

リワーク支援のごあんない

（うつ病等で休職されている方の職場復帰支援）

リワーク支援とは

兵庫障害者職業センターでは、うつ病等メンタル不全により休職されている方が、よりスムーズに職場復帰できるよう、事業所のご担当者様、主治医と連携しながら**職場復帰に向けた支援**を提供しています。

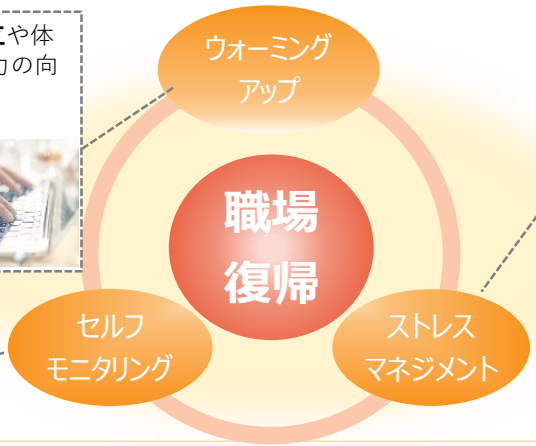
支援内容

- ○ 職場復帰に向け生活リズムや基本的な労働習慣を整える「**ウォーミングアップ**」
- ○ 体調、心理面の特徴についての自己理解を深めるための「**セルフモニタリング**」
- ○ 職場復帰後の安定した勤務を維持するための「**ストレスマネジメント**」

通所を通じて**生活リズムの確立**や体力・集中力の向上、作業遂行能力の向上など…

基本的な労働習慣の確立を目指します。

活動記録表の記入や個別面談を通じ、**実践的な体調、気分の管理方法の獲得**を目指します。



グループミーティング、アサーショントレーニング、ジョブリハーサルなど…

様々なカリキュラムの受講を通じて**再休職の防止策**を検討します。

カリキュラムの詳細は裏面をご覧ください！

ご利用の流れ

説明会にご参加いただき、正式に利用を希望される方は、**事前相談**を行った上、**体験利用**を経て正式なリワーク支援の受講を決定します。

日程は当センターのホームページ、もしくはお電話でご確認ください

説明会

- 対象者の方には必ずご参加いただきます。

事前相談（約1か月）

- 複数回センターに通所いただき、個別相談などを行います。

体験（約1か月）

- 本格的なリワーク支援の受講に向けた準備を行います。

リワーク支援（１～2カ月）

- 個別の支援計画を元にカリキュラムを受講いただき、復職に向けた準備を進めます。

職場復帰

三者合意の形成

事前相談～体験をご利用いただく中で、「ご本人」「事業所担当者」「主治医」の**三者の合意**を得ていきます。

復職に向けた調整

リワーク支援の期間中、受講者ご本人との相談の上、担当のカウンセラーが事業所の担当者と復職時の職務内容や職場環境について調整を行います。

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構（JEED）
兵庫支部 **兵庫障害者職業センター**

所在地 〒657-0833
神戸市灘区大内通5-2-2（ハローワーク灘3F）

交通案内
①ＪＲ「摩耶駅」北口徒歩５分
②阪神電車「西灘駅」徒歩１０分
③阪急電車「王子公園駅」東口徒歩７分

TEL 078-881-6776
Email hyogo-ctr@jeed.go.jp
ホームページ https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/hyogo/

リワーク支援の内容

＊ リワーク支援では、個別の「リワーク支援計画」にて取組目標を設定し、受講する内容を決定します。

職場での**対人対応力**を向上させたい	アサーショントレーニング	●ロールプレイを交えながら、ビジネス場面での自己表現やコミュニケーションスキルを学びます。 テーマ例：「**会社面談**」「**報告・質問・相談**」「**復職初日の挨拶**」など
病気やストレスと付き合いながら働くための知識やテクニックを学びたい	レクチャー（心理教育）	●講義を中心に、グループミーティング等を取り入れながら、ストレスマネジメントの理論や疾病に関する基礎知識を学びます。 例：「**心の健康を保つ生活習慣**」：心の病気と生活習慣の関連を学び、生活習慣の改善とセルフケアを検討します 「**人の認知と行動の理解**」：認知行動療法の考え方を学び、より適応的な考え方を探す方法を検討します 「**アンガーコントロール**」：怒りの背景にある考え方を振り返り、怒りの感情との付き合い方を検討します
悩みについて、**他の人の意見**を聞いてみたい	グループミーティング	●休職者が抱える悩みや今後の展望など、テーマに沿った話題で自分の行動や気持ちの動きについて振り返り、参加者間での気づきを共有します。 テーマ例：「**ストレス対処**」、「**復職後の働き方（キャリア）**」
職場復帰に向けて**模擬的な環境で実践練習**をしたい	グループ課題	●グループで、期間を決めての討議やプレゼンテーション、模擬的な業務場面における課題遂行を行います。コミュニケーション能力、ストレス対処能力等、他のカリキュラムで学んだ知識やスキルの実践を行います。 例：「**ジョブリハーサル**」：複数のタスクを同時に処理するような模擬的作業場面を設定し、職場の疑似体験を通じた課題の把握や対処方法の検討を行います
リラックスするための方法を知りたい	リラクセーション	●自律訓練法やストレッチ等、リラクセーションの手法を学びます。

1週間のスケジュール例

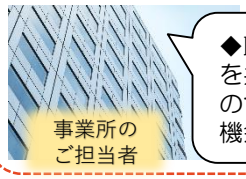
	AM（9:30～12:00）	PM（13:00～15:30）
月	自主課題 （課題図書のレポート作成）	アサーショントレーニング
火	リラクゼーション	個別相談
水	自主課題 （事業所への報告書作成）	レクチャー（心理教育） （人の認知と行動の理解）
木	簡易事務	グループミーティング （キャリアについて①）
金	ジョブリハーサル	

※実際のスケジュールと異なる場合があります。
※週３～４日のスケジュールとなる場合もあります。

ご利用された方の声

◆リワーク支援を通じ、決まった時間に参加することで生活リズムを立て直すことができ、体力、集中力も回復しました。
◆頼まれると無理をして仕事を引き受けていた自分を振り返り、アサーショントレーニングで、相手の気持ちを酌みながらも自分の意見・気持ちをうまく相手に伝えるコツも身に付けました。

Ａさん
（３０代・うつ病）



事業所のご担当者

◆職場復帰の準備段階から本人の状況を共有できたので、会社として復職後のサポートをどうすべきか、準備する機会を得られました。

ご利用について～Ｑ＆Ａ～

Q.1 どのような人が利用できますか？

A.1
＊ うつ病などの精神疾患により休職中の方、及びその方の雇用事業主が支援対象となります。
＊ また、以下の２点に該当される方が対象になります。
☑ 主治医から職場復帰に向けた活動の開始を了解されている方
☑ 雇用保険に加入されている方
※雇用保険を財源とした事業であることから、国家公務員、地方自治体職員等の方は利用の対象となりません

Q.2 費用はかかりますか？

A.2
＊ 公的サービスのため利用料は無料です。

Q.3 障害者手帳は必要ですか？

A.3
＊ 利用にあたって障害者手帳の取得は必要ありません。所定の主治医の意見書の提出をお願いしております。

その他、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。