

うつ病等で休職している方の職場復帰をサポートします

職場復帰支援 (リワーク支援)



ご本人

- 体調は整ってきたけれど、毎日の勤務にはまだ不安がある。
- 職場復帰に対して漠然とした不安がある。

企業担当者

- 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や雇用管理に不安がある。

主治医

- 復職前に毎日の活動づくりに取り組める場所があるとよい。
- 患者単独で復職に向けた調整を行うことは不安に感じる。

職場復帰（リワーク）支援のポイント

1. 生活リズム・体力・集中力の回復

・職業センターに約3カ月間通所し、作業や講座に取り組みことで「働くリズム」を取り戻し、復職に必要な体力や集中力などの回復を図ることができます。

2. 再発予防のための振り返りと対処方法の検討

・グループミーティングや講座を通じて、これまでの働き方やストレス状況を振り返り、ものごとの捉え方や問題への対処方法の再検討、コミュニケーションスキルの向上などを目指します。

3. 休職者・企業担当者・主治医との橋渡し

・リワーク支援では、支援開始前及び支援期間中に、休職者・企業担当者・主治医と復職に向けた意向を確認し、適宜情報共有を行っています。

4. 復職に向けた職業準備の把握

・職業センターへの通所、講座や作業への取り組みなど、復職に向けた準備状況を実績として取りまとめ（企業への報告）を行う場面を提供します。

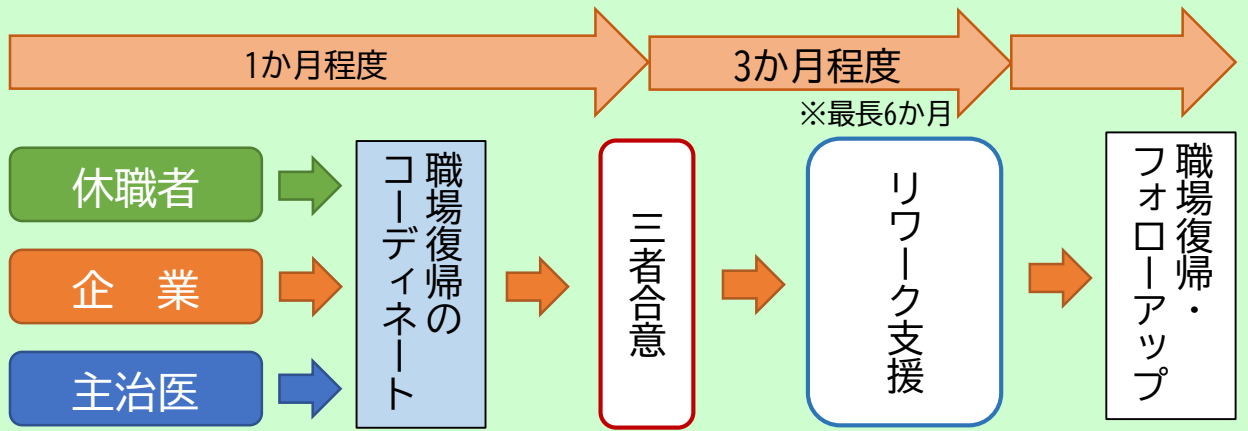
5. 企業への支援

・職業センターへの通所中に確認・把握した、休職者の回復状況や復職準備状況をもとに、復職にあたっての職場環境や職務内容の検討、配慮事項などについて助言し、スムーズな職場復帰と安定した継続勤務に向けた支援を行います。

まずはご相談を！

費用は無料です

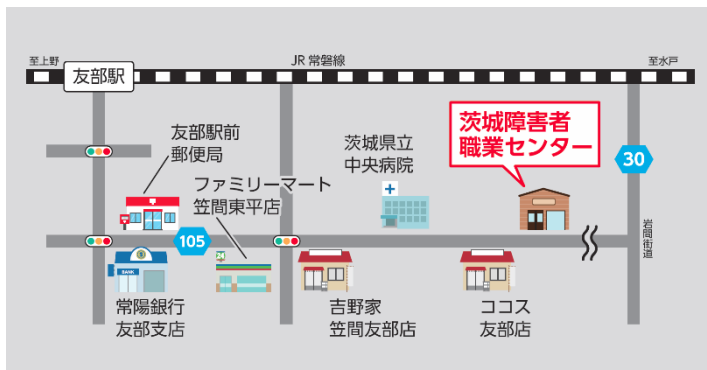
職場復帰（リワーク）支援の流れ



基本週間カリキュラム

	月	火	水	木	金
9:00-	セルフマネジメントタイム				
9:50-	朝のミーティング				
10:10-12:00	自主作業	JST	運動・レクリエーション	ストレス対処	自主作業
13:00-15:00	キャリア講習	ストレス対処	変則カリキュラム	グループミーティング	コミュニケーションスキル
15:00-	帰りのミーティング				
16:00-	セルフマネジメントタイム				

- 当センターに医療スタッフはおりません。主治医や産業医と連携して支援を進めています。
- 受講は無料ですが、交通費や昼食代などは自己負担となります。
- 雇用保険適応事業所である民間企業とその従業員が対象となります。
- リワーク支援への通所日数、時間、作業内容、参加講座などについては、主治医の助言をもとに、担当カウンセラーやアシスタントと相談しながら、本人に主体的に決めてもらいます。
- セルフマネジメントタイムも含め、最長9時～16時まで利用可能です。
- 土日祝日は休講です。



交通のご案内

- ・JR常磐線・水戸線
「友部駅」下車 徒歩25分
- ・友部駅前（南口）より茨城交通
県立中央病院行バス利用
「中央病院」下車 徒歩5分



お問い合わせ先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 茨城支部

茨城障害者職業センター

TEL 0296-77-7373

e-mail ibaraki-ctr@jeed.go.jp

住所 茨城県笠間市鯉淵6528-66