

# Return to Work

## うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ

リワークとは「復職」のReturn To Workを意味しています。

### ー職場復帰支援（リワーク支援）とはー

うつ病などの精神疾患により休職している方、休職中の方の復職を考えている事業所の方に対し、主治医の先生と連携して、職場復帰の支援を行います。

休職中の方へは、職場復帰に向けたコーディネートやリワーク支援プログラムのご提供、事業所の方へは復職に向けての受け入れ準備の相談等、休職者と事業所の方の双方に対してお手伝いをいたします。

※リワーク支援は、うつ病などにより休職中の方で、主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解している方を対象としています。（すでに会社を退職した方、主治医からまだ休職が必要と判断されている方は対象にはなりません。）

### 復職に向けた 生活リズムの構築

- 自宅療養が続いて毎日の出勤が不安
- 体力低下も心配
  - ➔スケジュールに沿って、センターに通所しながら職業生活に必要なリズムの立て直しを目指します。

### ストレスへの 対処方法の習得

- 仕事上のストレスと上手くつきあえるか不安
  - ➔自らのコミュニケーションパターンを知り、ご自身と相手両方の気持ちを尊重した表現方法を学びます。
  - ➔ご自分の考え方の癖について理解を深め、バランスのとり方を練習します。

### 作業支援

- 仕事に集中できるか不安
  - ➔読書、ドリル、模擬的作業、パソコン作業等を通して作業への集中力、持続力を高めます。

### 会社との調整

- 職場復帰にむけての準備に悩む
  - ➔復帰のための職務内容等について相談します。
- 復帰後の本人への適切な関わり方が心配
  - ➔受け入れ時の対応について助言・支援します。

復 職

支援を受けるためには

対象者の方へ

- ・復職する意思があり、リワーク支援プログラムの利用を希望していること
  - ・疾病が回復期にあり、症状がある程度安定していること
  - ・服薬等の自己管理ができていること
  - ・日中のプログラムに参加するための生活リズムが確立していること
- ※公務員の方は対象になりませんのでご了承下さい。

事業所の方へ

- ・事業所の方が、対象者の職場復帰のために職業センターの支援を受けることに同意し、職場復帰に向けた準備を整えて頂けること
- ※プログラムを進めるにあたって、適宜、情報提供や相談へのご協力をお願いします。

主治医の先生へ

- ・主治医が、対象者の職場復帰に向けての活動、及び職業センターの支援を受けることを認めていること
- ※プログラムを進めるにあたって、職業センターのカウンセラーが診察に同席する等して、医療面からの専門的なご助言等を頂くことにご協力をお願いします。

支援の流れ



職場復帰のコーディネート

- 受付相談により、三者の利用希望を確認のうえ、事前相談・コーディネート支援を開始します。
- コーディネートでは、対象者の方、事業所の方、主治医の先生と職場復帰の進め方について相談を行いながら、効果的と考えられるリワーク支援の方法について情報を共有します。
- 対象者の方とは、相談や各種作業を通じて、復職に向けた準備や課題の整理を行います。

## センター内支援

《例》

- 職業センターへの通所を中心としたウォーミングアップのプログラムです。
- 目標は、体調や心理面の特徴についての自己理解を深め、復職後、安定して勤務ができるように、“セルフケア”の力をつけることです。

|                  | 月                  | 火        | 水        | 木        | 金              |
|------------------|--------------------|----------|----------|----------|----------------|
| 10:00<br>} 10:15 | ミーティング、体操、健康チェック   |          |          |          |                |
| 10:15<br>} 12:00 | 体調の振り返り<br>ミーティング  | 作業       | 作業<br>講座 | 作業       | 作業<br>講座       |
| 12:00<br>} 13:00 | 昼休み                |          |          |          |                |
| 13:00<br>} 15:00 | 作業                 | 作業<br>講座 | 休み       | 作業<br>講座 | 運動<br>リラクゼーション |
| 15:00<br>} 15:10 | 体調・気分の自己管理(呼吸法等)   |          |          |          |                |
| 15:10<br>} 15:30 | 日誌・活動記録表の記入、ミーティング |          |          |          |                |

- ・全員が同じカリキュラムになるのではなく、個人によって内容や参加頻度は異なります。
- ・支援の期間は個別にご相談の上で設定します。標準的には10～16週間程度です。
- ・適宜、主治医、対象者、事業所、職業センター間での打ち合わせを行います。

## カリキュラムの内容

|                        |   |
|------------------------|---|
| 作<br>業                 | 読書やドリル、模擬的な作業課題に取り組み、仕事のウォーミングアップを行うとともに、適度なペース配分の習得を目指します。<br>期間後半には、スピードや成果、協調性等を求められるチーム課題等に取り組み、より実際の職場に近い環境下でストレス対処の実践を行います。 |
| 運<br>動<br><br>リラクゼーション | 軽運動、呼吸法等を通じて、心身の緊張を和らげる方法を学びます。   |
| 講<br>座                 | ストレス対処<br>ストレスやその対処方法に関する知識を身につけます。<br>ご自身の考え方の癖について理解を深め、現実的でバランスのとれた考え方ができるようになることを目指します。                                       |
|                        | 対人関係スキル<br>アサーショントレーニング<br>日常的にとっているコミュニケーションスタイルを振り返ります。その上で、ご自身の気持ちを大切にしつつ、相手にも配慮しながら伝える表現方法を学びます。                              |
|                        | 働き方のふりかえり<br>キャリアガイダンス<br>これまでの職業生活についての振り返りを行い、再発防止のための取り組みについて整理して、ご自身に無理のない働き方について考えます。  |



## その他

- ・費用は無料です。交通費、昼食代は自己負担となります。
- ・事前説明会(見学含む)・相談は予約制です。

## 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石川支部

## 石川障害者職業センター

〒920-0901 金沢市彦三町1丁目2番1号 アソルティ金沢彦三2階

TEL 076-225-5011 FAX 076-225-5017

E-mail [ishikawa-ctr@jeed.go.jp](mailto:ishikawa-ctr@jeed.go.jp)

<http://www.jeed.go.jp/>

