

リワーク支援(職場復帰支援)について



独立行政法人高齢・障害者・求職者雇用支援機構
熊本支部 熊本障害者職業センター

■独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構が運営する障害者の職業リハビリテーション機関(就労支援機関)です。

■各都道府県に1か所ずつ設置されており、同様のサービスを提供しています。(北海道、東京、愛知、大阪、福岡には支所を設置)

■**利用料は無料**

■県内全域を対象

■場所:ハローワーク熊本 4階
(中央区大江6丁目1-38)
TEL:096-371-8333

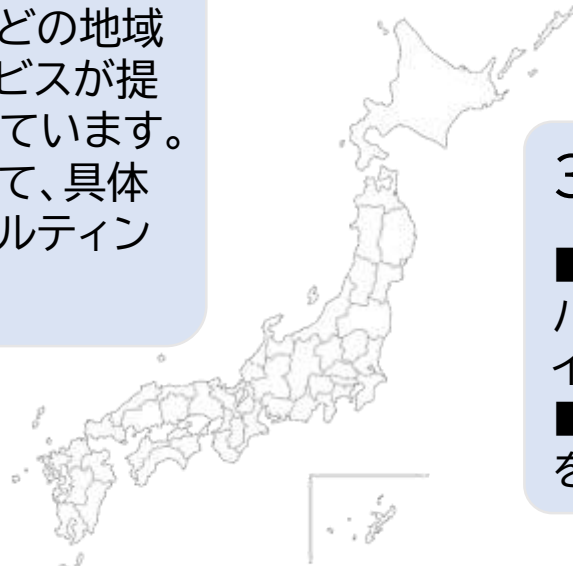


地域障害者職業センターの特長

1 公共性

～障害者、企業のセーフティネット～

- 地域全体を俯瞰しながら、どの地域においても均等・公平なサービスが提供できるシステム作りを進めています。
- ハローワークなどと連携して、具体的なノウハウの提供やコンサルティングを実施します。

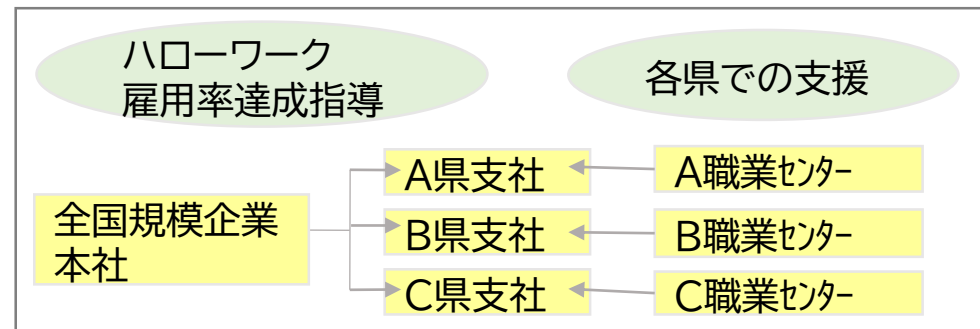


2 ボーダーレス

- 市町村の枠を超えた通勤圏での広範囲のサービスを提供し、事業主支援・障害者支援をトータルに行います。
- 支援に当たっては、居住区、障害の種類・程度、障害者手帳の有無などは問いません。

3 全国ネットの組織力

- 全国ネットの豊富な実践や支援ノウハウを結集させたサービスをリアルタイムに提供します。
- 全国どこでも均一・安心なサービスを提供します。



リワーク支援とは

■うつ病等の精神疾患ために休職されている方がスムーズに職場復帰するための支援です。

■職場復帰直前の方を対象にした、休職期間を利用して職場復帰に向けたウォーミングアップのための通所プログラムです。

■対象となる方

- 症状が安定し、図書館利用、軽い運動を行う等ある程度生活リズムが整っている方

- 主治医が復職に向けての活動を可能と判断している方

- リワーク支援開始時に目安として週2日半日以上の通所が可能でリワーク支援終了時に(標準利用だと8～12週間で)復職が見込める状態の方

※雇用保険財源事業のため、「公務員」の方は対象外

当センターのリワーク支援①

- 年間利用者数 熊本センター:40名弱（1日の利用者数5～10名程度）
（全国的には年間400名（東京）～20名弱のセンターまで）
- 復職率 94.1%
- 費用 無料(ただし雇用保険財源事業のため公務員は利用対象外)
- スタッフ 障害者職業カウンセラー1名、支援アシスタント2名
- 支援期間 初回相談からリワーク支援通所終了まで2～4ヵ月程度
- 利用方法 本人、主治医、事業主どなたからでも相談可能
（電話、メールにて受付）
- 利用条件 本人、主治医、事業主のリワーク支援利用に対して同意が得られること

当センターのリワーク支援②

- 疾患名 うつ病、双極性障害、適応障害、パニック障害、強迫性障害など

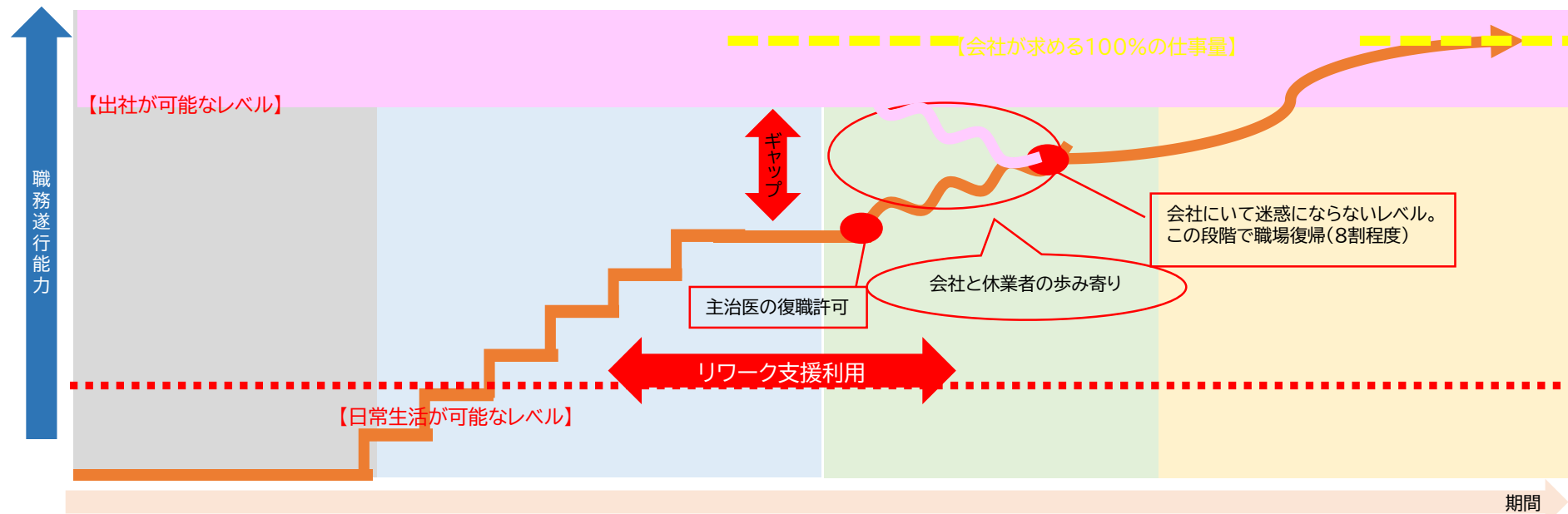
- 年齢層 20代:20%
 30代:25%
 40代:28%
 50代:27%

- 利用経路 ①産業医や人事担当者からの勧め:80%
 ②主治医からの情報提供:8%
 ③本人または家族:12%

- 職種 事務、営業、プログラマー、エンジニア、看護師など

リワーク支援を利用いただくタイミング

うつ病で休業後、職場復帰までの4つのステージ



【要治療期】

- ★治療に専念し、病状の回復を最優先する時期。
- ★休養と抗うつ薬の服用が第一。
- ★安心して療養できる環境が大事。

【リハビリ期】

- ★睡眠が安定し、日中の活動量が増す時期。
- ★運動量を増やし、新聞や読書など、職場復帰に向けた準備を進めることが目標。
- ★良くなったり、悪くなったり、症状の繰り返しが見られる。
- ★数週間単位で振り返って良くなっていれば、おおむね順調。

【職場環境調整期】

- ★主治医から職場復帰が得られ、職場と職場復帰に向けた具体的調整を行う時期。
- ★職場により配慮方法が異なるので、産業医や職場関係者と十分な環境調整が必要。

【再発予防期】

- ★職場復帰半年間は、再発が起こりやすい時期。
- ★通院や抗うつ薬の服用を継続し、仕事もあまり過度にならないように注意が必要。

リワーク支援の目的

1. 働く生活リズムの構築

2. 体力や集中力など業務遂行力の回復

3. 休職経緯の振り返り及び再発防止策の検討

再発防止策の検討が必要な理由

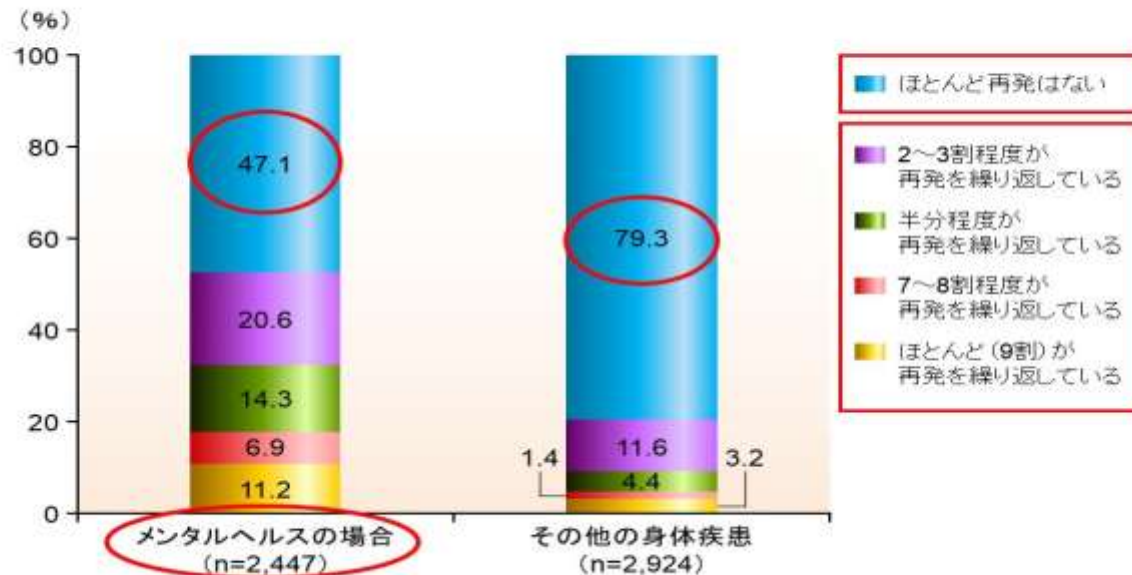
うつ病の再発率 60%

その後、再発を繰り返すとさらに再発率が高くなるとされています。

※引用:こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 厚生労働省

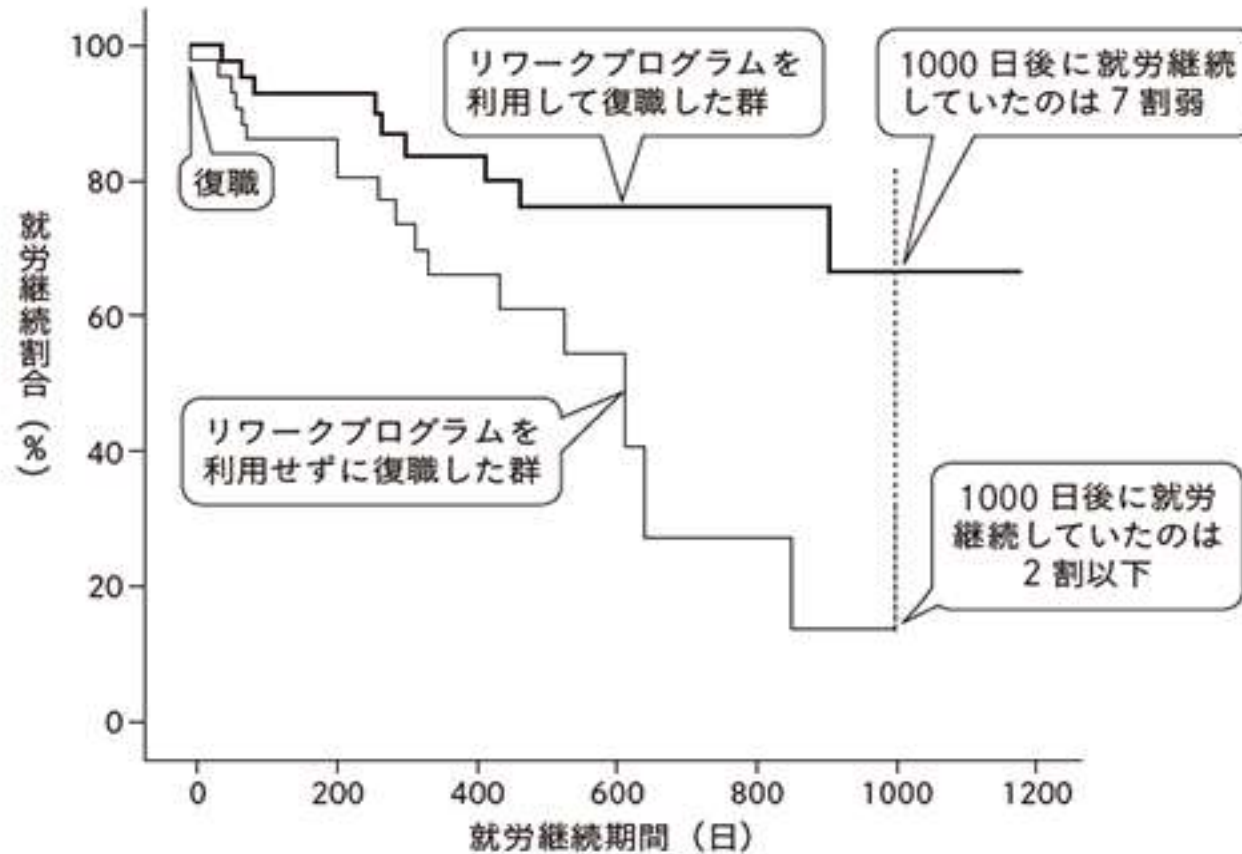
復職後の再発の繰り返しの状況

(※ 病気休職制度がある企業を対象に各項目につき「休職者がいないためわからない」及び無回答を除き集計)



リワークプログラムを利用する効果

●「リワークプログラム」を受けると、復職後の就労継続率が高い



リワーク支援の内容

スケジュール例					
曜日	月	火	水	木	金
10:00～	朝礼(ラジオ体操・1日の予定の確認)		セルフ・マネジメントデー	朝礼(ラジオ体操・1日の予定の確認)	
10:15～	作業 or 自主課題	講習		作業 or 自主課題	グループミーティング
12:00～	昼休み			昼休み	
13:00～	作業 or 自主課題	講習		講習	講習
15:00～	終礼(体調確認・感想)			終礼(体調確認・感想)	

※リワーク支援室 9:15～入室可能

■■■■ カリキュラム内容例 ■■■■

【ストレス対処】

- ストレス対処
- 不安のコントロール
- アンガーコントロール

等

【コミュニケーション】

- SST
- アサーション
- 報連相DVD視聴

等

【作業】

- 数値チェック
- 物品請求書作成
- データ入力
- ピッキング

等

【その他】

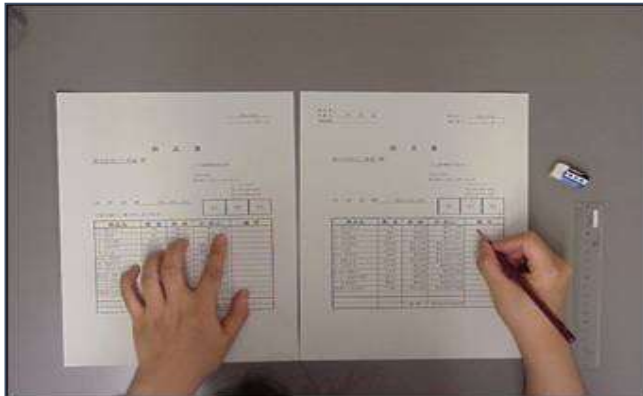
- ワークライフバランス
- 社会人基礎力講習
- 生活習慣講習
- 報告書作成
- プレゼン発表

等

リワーク支援の様子(イメージ)①

■ 目的: 注意力や集中力などの認知機能の回復

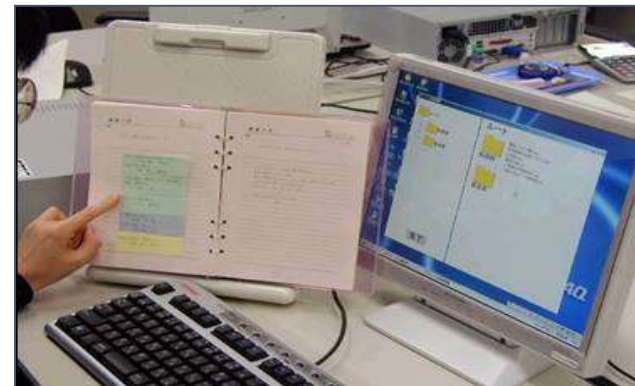
数値チェック



物品請求書作成



ピッキング作業



入力作業

* 写真内の受講者はセンター職員です

リワーク支援の様子(イメージ)②

■ 目的:休職に至った要因の分析や再発防止策の検討



ストレスや睡眠、コミュニケーション、感情コントロール等に関する書籍100冊以上

リワーク支援の様子(イメージ)③

■ 目的:意見交換を通して自身のストレスパターンやコミュニケーションスタイルの振り返り



ストレス対処やコミュニケーションなどをテーマにしたグループワーク

リワーク支援の流れ

事前相談 【2回程度】

□初回面談【1～2時間程度】

- リワーク支援説明(30分程度)
- ★説明後、利用意思が確認できた場合
- 受付票の記入
- 今後の大まかな流れの確認
- 次回の面談までに記入いただきたい書類等の説明

など

□状況把握ための面談 【1～2時間程度】

- 記入いただいた書類をもとに聴き取りを行う。
(現状、休職に至った経緯など)

- 特に問題がなければ、体験利用(基礎評価)日程を調整

□面談(体験利用中or 体験利用後)

- 体験の振り返りや検査結果等の説明をし、最終的なリワーク支援の利用意思や今後の進め方について確認

体験利用(基礎評価) 【1～4週間程度】

□基礎評価(体験利用:1～4週間程度)

- 読書、個別作業、グループミーティングの見学等を行う
- 実際に通所してみて、体調の回復具合を確認

	月	火	水	金
	/	/		/
AM				
PM				
	/	/	/	/
AM				
PM				

□受診同行

- 主治医にリワーク支援で取り組めるとよいこと、負荷のかけ方、リワーク支援を利用する上での留意点等について確認。

□事業所での打ち合わせ(30分程度)

- 参加メンバー:本人・事業所担当者・職業センター
- 休職前の職場での様子、リワーク支援の中で取り組めるとよいこと、復帰に向けての手続きやスケジュール等について確認。

本支援 【4～12週間程度】

□本支援(4～12週間程度)

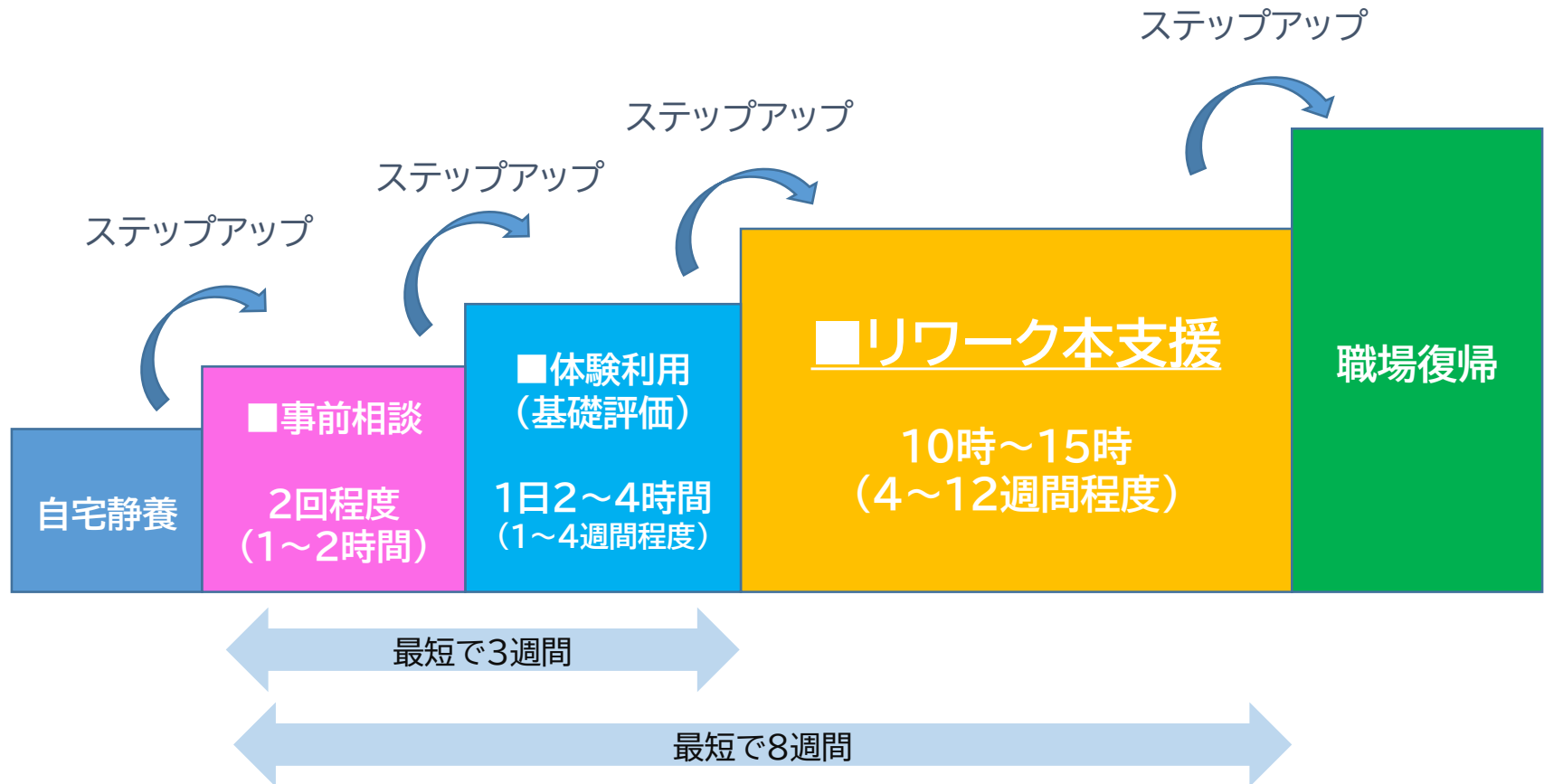
□中間報告会(主に本支援が8週間以上の場合)

- 参加メンバー:本人・事業所担当者・職業センター
- 内容:・本人よりリワーク支援通所状況の報告
・リワーク支援後半で取り組めるとよいこと等

□最終報告会(30分程度)

- 参加メンバー:本人・事業所担当者・職業センター
- 内容:・本人よりリワーク支援の通所状況の報告
・職場復帰に向けての手続き 等

リワーク支援のステップアップのイメージ図



※来所日数や1日の利用時間は、ご本人の体調や希望、休職期限を勘案し、個別に調整します。

リワーク支援利用に必要な書類

様式第2号

リワーク支援計画

熊本支部 熊本障害者職業センター

令和5年11月24日作成 年 月 日変更

対象者		
事業主		
主治医		
担当の行政		
支援期間	令和5年11月27日～令和6年3月18日（15週間） ※令和5年10月24日5-5基礎研修（非営）実施中。	
職場環境 支援内容	サーバ運用・管理	
	具体的な支援目標	支援内容
対象者支援	① 体調及び体力・集中力の回復 ② コミュニケーションスキルの向上 ③ 不安な気持ちとの付き合い方やストレス対処法の検討	① 事務経験や接客、資料作成に加え、通関活動記録の記入と振り返り等を通して、一定時間作業に集中して取り組むための体力・集中力を回復できるように支援します。 ② 併働前のコミュニケーションについての振り返りの他、アサーション等の講習を通して、悩みや困り事を抱えこまないコミュニケーションスキルについて向上できるように支援します。 ③ 職場におけるストレス要因の振り返りやストレス対処、認知行動療法等の講習を通して、不安な気持ちとの付き合い方やストレスを適切に扱う物事の捉え方、対処法について検討できるように支援します。
事業主支援	① スムースな復職に向けた相談・調整等	① リワーク支援の進捗状況について適宜報告する機会を設け、復職に向けた相談・調整がスムーズにできるよう支援します。
主治医との連携	リワーク支援の進捗状況について適宜ご報告し、助言を得ながら支援を進めます。	
留意事項等		

職場復帰予定： 令和6年4月頃

リワーク支援計画書

●本支援開始前までの面談のなかで、リワーク支援期間中に重点的に取り組む目標について整理します。

様式第1号（※非営利）

(※ 事業主)

リワーク支援実施同意書

年 月 日

独立行政法人自治・経済・労働政策研究機構
天保 経済政策推進センター所長 殿

(※ 事業主)

(担当等)

リワーク支援の実施に同意します。

リワーク支援実施同意書

●リワーク支援の本支援を利用いただく際にご本人、事業所、主治医にリワーク支援利用に関する同意の署名を頂いています。

リワーク支援中間or終了報告会

■リワーク支援報告会

《時期》 リワーク中間地点および終了時

《場所》 事業所 or 職業センター or オンライン

《参加者》 本人、産業医、上長、人事担当者、リワーク担当カウンセラーなど

《内容》 ・本人から報告書をもとに、10分程度で「リワーク支援の利用状況及び体調」「休職に至った要因」「復職後の再発防止策」を報告。
・産業医、上長、人事から内容について質問やコメント
・カウンセラーよりリワークでの活動状況をコメント

中間・最終報告書の内容例

【報告書作成の目的】

- 書類作成スキルの回復
- これまでの経過の振り返りと現状の確認
- 再発防止策を考えるためにインプットした情報をアウトプットすることでの理解の深化

1. リワーク利用状況

- 利用頻度
- 出席状況

2. 体調と生活リズム

- 休職時
- 現状

3. 休職に至った経緯(原因)【業務面(量、内容)、対人関係、自分自身の要因 等…】

4. 主治医からのアドバイス

5. リワークでの取り組み内容

6. リワーク支援目標の進捗状況

- ①
- ②
- ③

7. (中間報告の場合)リワーク後半で取り組みたいと考えていること

8. 確認事項(会社へ確認しておきたいこと)【今後の復職の手続き、復帰先部署 等…】

9. その他(何か盛り込みたい内容があれば)

職業センターのリワーク支援の特徴

1. 事業所との連携

●リワーク支援の開始前、中間、終了のタイミングでご本人の状況や復職の進め方について情報共有及び打ち合わせの機会をいただきます。

本人 ⇒ 職場復帰前に職場と関わりを持つことで、安心感につながる。
事業所 ⇒ 具体的な活動状況の報告を受けることで、本人の体調の回復具合を確認できる。

2. 主治医との連携

●リワーク支援の取り組みが、ご本人にとって過剰な負担にならないか等、主治医の助言をいただきながら、無理のないリワーク支援のプランニングを行います。

フォローアップ

《フォローアップ支援》

カウンセラーが本人と電話連絡により、生活リズムや体調の安定、ストレス対処等の状況について把握し、助言を行う。



リワーク支援を利用いただくメリット



<本人>

- ①リワーク支援の通所を通して、体調の回復具合等の状況確認ができること
- ②在宅生活から復職へのギャップや不安の軽減を図れること
- ③再発・再休職予防策を利用者と意見交換しながら検討できること



<事業主>

- ①リワーク支援の通所を通して、体調の回復具合等の状況確認ができること
- ②本人の再発・再休職予防の取り組みを把握し、事業主として受け入れ体制の検討ができること

【参考】職場復帰可能の判断基準

《判断基準の例》

- ✓ 労働者が十分な意欲を示している
- ✓ 通勤時間帯に一人で安全に通勤ができる・決まった勤務日、時間に就労が継続して可能である
- ✓ 業務に必要な作業ができる
- ✓ 作業による疲労が翌日までに十分回復する
- ✓ 適切な睡眠覚醒リズムが整っている、昼間に眠気がない
- ✓ 業務遂行に必要な注意力・集中力が回復している

独立行政法人労働者健康安全機構「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」より

リワーク支援利用者の感想

●リワーク支援に通う前は不安で何も行動することができず、悪循環に陥っていた。リワーク支援を受講することで、自分自身と向き合い、考え方が変わり前向きに物事を考えられるようになった。

●休職期限の都合上、短期間(4週間)の利用だったが、リワーク支援の存在を早めに知って、講習を一通り受けられるぐらいの期間を受講できたらよかったと思った。

●リワーク支援を勧められた時は、どんなことをやるのか分からず、不安が大きかった。実際、利用してみると他の利用者との意見交換や会話等から学ぶことも多く、自分自身の振り返りになった。

●リワーク支援のなかで、自分自身の働き方や業務を振り返ることで、自分自身に目を向けることの大切さを実感できた。併せて、仕事に対するモチベーションも確認できた。

リワーク支援を利用いただく際の留意事項

- リワーク支援をご利用いただく際の通所は、原則公共交通機関での通所をお願いしております。
- 利用者間で勤務先名は、「言わない」、「聞かない」。
- リワーク支援で知り得た情報は、口外しない。

お問い合わせ・ご連絡先

●リワーク支援に関するお問い合わせやご相談は、下記の
リワーク支援担当までお気軽にご連絡ください。

熊本障害者職業センター

〒862-0971

熊本市中央区大江6-1-38

ハローワーク熊本4階

TEL :096-371-8333

Mail: kumamoto-ctr@jeed.go.jp

リワーク支援担当:中原



熊本障害者職業センターは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。