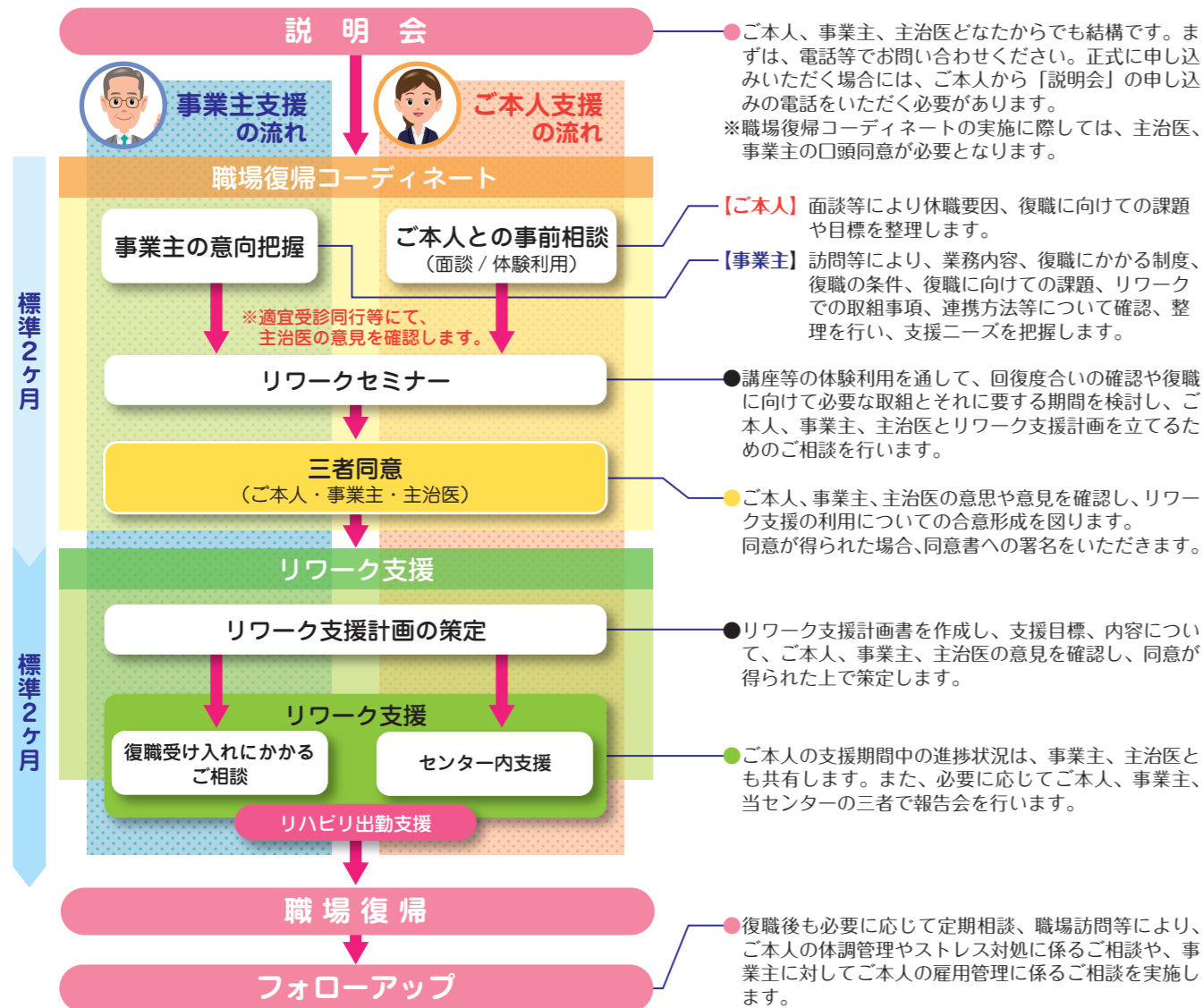


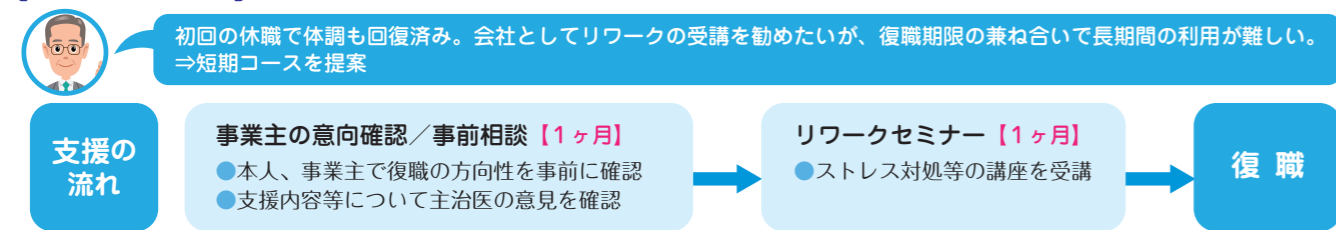
ご利用の流れ

[標準コース]

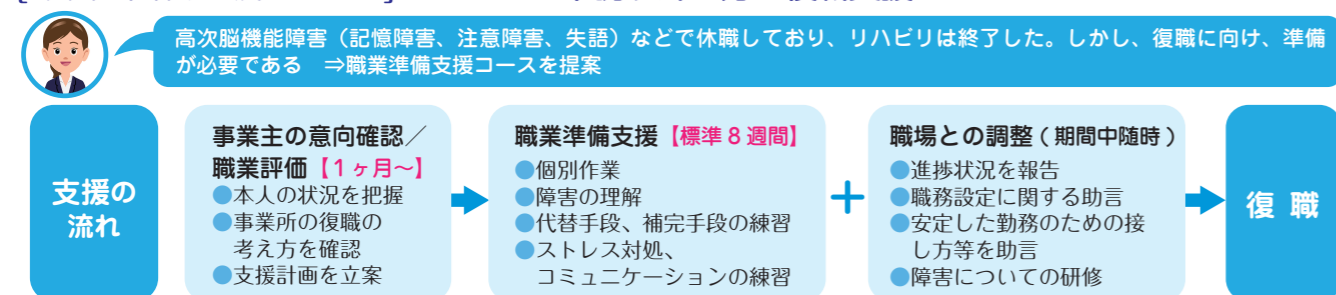


※一通りのメニューをすべてご利用いただく場合は、標準コースで実施することが基本となりますが、支援ニーズや休職期間の残日数等によっては、下記の短期コースのように支援期間や支援内容を柔軟に設定します。またメンタル不調以外の方の復職支援については当センターの職業準備支援のサービスを活用することも可能です。

[短期コース] 基礎知識付与に限定したサービス



[職業準備支援コース] メンタル不調以外の方の復職支援サービス



うつ病などで
休職していて
職場復帰を
お考えの方へ

リワーク支援(職場復帰支援)のごあんない

うつ病などのメンタル不調により休職されている社員の職場復帰に取り組む企業と、職場復帰を目指すご本人に対して、円滑に職場復帰できるように、また復職後の再発・再休職を防ぐための支援を行っています。
企業内のメンタルヘルス対策の一環として、三次予防※の取組にリワーク支援の活用をぜひご検討ください。

※厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成27年11月30日改正)において、職場におけるメンタルヘルス対策として、不調を未然に防止する「一次予防」、不調を早期に発見し、適切な措置を行う「二次予防」、不調となった労働者の職場復帰の支援等を行う「三次予防」を行うよう推進しています。

当センターのサービスは無料です。お気軽にご相談ください。
【受付時間】 8:45 ~ 17:00 ※土・日・祝日休

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 京都支部
京都障害者職業センター
リワーク支援担当者まで

〒600-8235
京都市下京区西洞院通塩小路下東油小路町 803 (ハローワーク京都七条 5 階)
電話 (075) 341-2666 FAX (075) 341-2678
URL <http://www.jeed.go.jp/location/chiiki/kyoto/index.html>



休職者ご本人への支援内容

事業所への支援内容

復職後を想定した生活リズムをつくる 生活リズム、体調のチェック

生活記録票に体調や気分、睡眠の状況、日々の過ごし方を記録し、生活リズムを見直すとともに、ストレスに繋がりがやすい場面への気づきを得ることを目指します。

コミュニケーション技能を身につける アサーショントレーニング・SST

相手の気持ちも大切にしつつ、自分の気持ちや意見をきちんと相手に伝えていくスキルを身につけます。

ストレスとの上手な付き合い方を身につける ストレス対処講座

ご自身にとってのストレスとなる場面や捉え方など自己理解を深め、グループワークを通じてストレスコーピングや捉え方の幅を広げ、ご自身に合ったストレスマネジメントを身につけることを目指します。また、心や身体の緊張を和らげ、リラックスするリラクゼーション技法を習得します。

集中力、持続力、思考力の回復を目指す 各種作業

事務課題、OA 作業、立ち作業、集団で行う作業体験、レポート作成などを通じて、業務を行うために必要な集中力等の回復を目指します。

復職後再発予防策の実践を目指す 復職後のフォローアップ

復職後、リワークで身につけたストレス対処や整理した再発予防策などがスムーズに実践できるように、必要に応じて定期面談や定期訪問によるフォローアップをします。

再発しないバランスのよい働き方を考える キャリア再構築

これまでの働き方を振り返り、自分自身の強みと課題を整理した上で、今後、ご自身が望む働き方と周囲から期待される役割のバランス等について検討し、主体的にご自身のキャリアプランを構築できるようにします。

このような疑問や心配がございましたら、お気軽にご相談ください

- 職場復帰後に再発せず安定して働けるようになるためには、職場としてどのような準備をすればよいのか？
- 職場復帰プログラムがなく、復職の判断の手続きや具体的な進め方がわからない。
- 休職を繰り返したり、休職期間が長くなっている社員がいる。何が休職要因だったのかわからない。
- 復職時にどこまで配慮すればよいかかわからない。一緒に働く同僚が、復職後、本人にどのように関わったらよいかについて不安を訴えている。etc



リワーク支援のご活用を通して・・・

ご本人の再発予防の取組とその進捗共有

リワーク支援期間中に、事業所の方と休職者ご本人とで相談する機会を設けることで、お互いが情報を共有し、円滑な職場復帰及び、復職後の再発予防に向けて共通認識が持てるよう支援を行います。また、リワーク支援期間を通じ、実施状況については主治医とも情報共有し、主治医の意見や助言内容も踏まえて支援を行います。

円滑な復職に向けてのご相談

職場復帰の可否や労働条件についての話し合いは、事業所と休職者ご本人との間で進めていただくこととなりますが、休職者ご本人の状態や希望を踏まえ復職時の配属や仕事内容、勤務条件についての面談場面への同席や話し合いを進める上でのご相談に対応します。

復職後のフォローアップ

復職後の定着状況についてお電話などにより確認、相談するほか、当センターの職員である「ジョブコーチ」が職場訪問を行い、リワーク支援を通じて整理した再発予防の対策を踏まえ、効果的なラインケアの方法や雇用管理上の配慮についての相談に対応します。

リワークセミナー

1	オリエンテーション 講座「復帰とは・ステップと課題」	6	講座「ストレス対処講習③ ～認知行動療法の紹介～」
2	個別相談・個別課題	7	作業体験
3	講座「ストレス対処講習① ～基礎知識～」	8	講座「ストレス対処講習④ ～体験整理シートの活用～」
4	講座「ストレス対処講習② ～ストレス・コーピング～」	9	個別相談・個別課題
5	講座「アサーティブコミュニケーション」	10	リワークセミナーまとめ

リワーク支援 週間プログラム

		午前 10:00 ~ 12:00		午後 13:00 ~ 15:15			
月	呼 火 水 木 金	朝 吸 法 礼	個別作業	昼休憩	呼吸法	ジョブリハーサル	終礼
火			認知行動療法 / 個別作業		呼吸法	認知行動療法 / 個別作業	
水			キャリア / 個別作業	終礼	休 講		
木			ストレス対処 / 個別作業	昼休憩	呼吸法	アンダーコントロール / 個別作業	終礼
金			ストレス対処 / 個別作業		呼吸法	SST / 個別作業	

※プログラムの実施時間は 10:00 ~ 15:15 ですが、開室時間は 9:00 ~ 16:00 です。1 ~ 2 週に 1 回程度、個別カウンセリングを実施します。

休職者ご本人

ご利用 いただく際の 要件

- ① 現在休職中で、うつ病等により治療を受けており、復職に向けてリワーク支援の利用を希望していること。※ご本人の主体性が重要です。
- ② 主治医が、リワーク支援の利用も含めて、復職に向けた具体的な取組に賛同していること。
- ③ 通院、服薬の自己管理ができ、必要な医療ケアを継続していること。
※当センターは治療を目的とした場ではありません。
- ④ プログラム参加が可能な程度に生活リズムが構築できていること。また、課題も含めて自分自身をよく知る、グループ活動や面談で復職に向けたリアルな話題を扱う、事業主との相談を行うことができる程度に病状が安定していること。

事業所

ご利用 いただく際の 要件

- ① 雇用保険適用事業所であること。
- ② 公務部門（国・地方公共団体）は対象外となること。
- ③ 休職中の対象者の復職受け入れを予定していること。
- ④ リワーク支援の効果的な実施に向けて、対象者との面談機会の設定等のご協力をいただけること。