リワーク支援(職場復帰支援)のごあんない

うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ



「うつ病」等こころの健康問題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、また再発・再休職を防ぐための支援を行っています。

※当センターの行う「リワーク支援(職場復帰支援)」は、事業場外資源のひとつです。



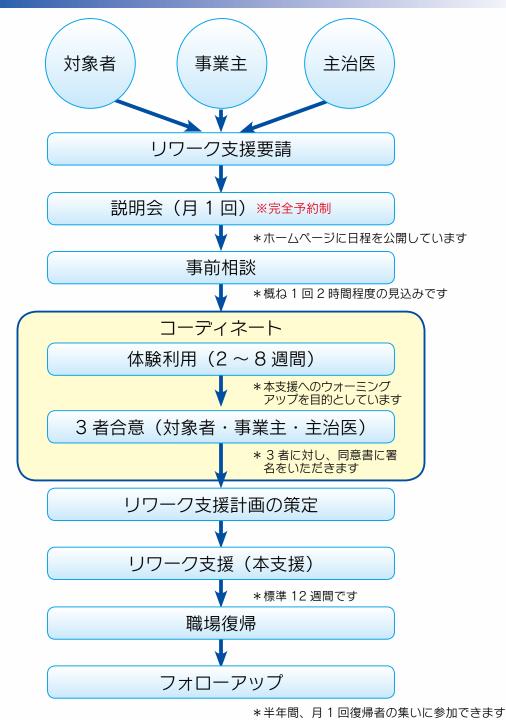
リワーク支援利用の対象となる方

■リワーク支援の対象者は次のような方です。

- ・うつ病等の精神疾患により休職中で、職場復帰を希望していること。
- ・症状がある程度安定し、日中のプログラム参加のための生活リズムが整っていること。
- ・主治医が、リワーク支援の利用も含め、職場復帰に向けた具体的取組みに賛同していること。
- ・事業主から職場復帰のためにリワーク支援を利用することについて同意を得ていること。

※支援の対象は雇用保険適用事業所にお勤めの方となります。国・地方公共団体・特定独立行政法人にお勤めの方、 すでに退職された方は対象外となりますので、ご了承ください。

リワーク支援利用の流れ



リワーク支援(本支援)の週間カリキュラム(例)

時間	月	火	水	木	金
9:30 ~ 10:00	ミーティング、ラジオ体操、呼吸法、1 分間スピーチ				
10:00 ~ 12:00	作業	ストレス対処講座	アサーション 講座	作業	グループ ミーティング
12:00 ~ 13:00	昼休憩				昼休憩
13:00 ~ 13:30	自律訓練法			休講	自律訓練法
13:30 ~ 15:45	作業/面談	作業/面談	作業/面談	小神	作業/面談
15:45 ~ 16:00	ミーティング				ミーティング

[※]土・日・祝、お盆、年末年始はお休みです。また、毎週木曜日は午前中で終了しています。

主なカリキュラム内容

	プログラム	内容
1	作業	事務作業や PC 作業、読書、レポート作成等を通じて、職務遂行のための集中力・持続力の向上を目指します。
2	ストレス対処講座	ストレスの元となる物事の捉え方のくせの検証や適応的な行動 プランの検討など、ストレス対処について学びます。
3	アサーション講座	コミュニケーションの手法を学び、職場における対人対応力の向上 を目指します。
4	グループミーティング	休職者が抱える不安や悩み、今後の展望等について参加者同士で 情報共有、意見交換を行います。
5	ジョブリハーサル	複数作業を同時に課す模擬的作業場面を設定し、職場の疑似体験を 通じた各自の課題の把握や対処法の検討を行います。
6	自律訓練法等	リラクゼーション技法を学びます。
7	その他	個別の課題やリワーク支援終了レポートの作成を行います。

利用者の声・職場の声

- ■講座や面談を通じて自己理解や休職原因の究明ができました。その上で再発防止策を検討でき、 復職後に活かせると思いました。(利用者)
- ■他のリワーク利用者の方々が復職していく様子が参考になりました。(利用者)
- ■リワーク支援の利用が生活習慣の安定につながり、スムーズな職場復帰につながりました。 (職場担当者)
- ■社員自らの性格や考え方、行動の自己理解を深めることができました。(職場担当者)

よくあるご質問

- 01 費用はかかりますか?
- A1 受講は無料です。ただし、交通費や昼食代は自己負担となります。
- Q2 障害者手帳は必要ですか?
- A2 必要ありませんが、主治医の意見書の提出をお願いしています。
- 03 車で通えますか?
- A3 駐車台数に限りがあるため、原則、公共交通機関での通所をお願いしています。

センター案内図



交通のご案内

く本庁舎及びリワーク支援室まで>

- · JR 長野駅(東口)から徒歩約 10~15分
- ・中御所バス停から徒歩約5~10分
 - ▼主な路線:日赤線、若槻団地線、犀北団地線、松代線、

運転免許センター篠ノ井線、北原篠ノ井線、三本柳線、綱島線、田牧線

※詳細はアルピコ交通株式会社の時刻表をご確認ください。



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構長野支部長野障害者職業センター

〒380-0935 長野市中御所3-2-4

TEL 026-227-9774 FAX 026-224-7089

URL https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/nagano/index.html

※開庁時間は午前8時45分から午後5時までです。土・日・祝日はお休みです。 ※説明会の予約、ご不明点などの問い合わせは上記までご連絡ください。