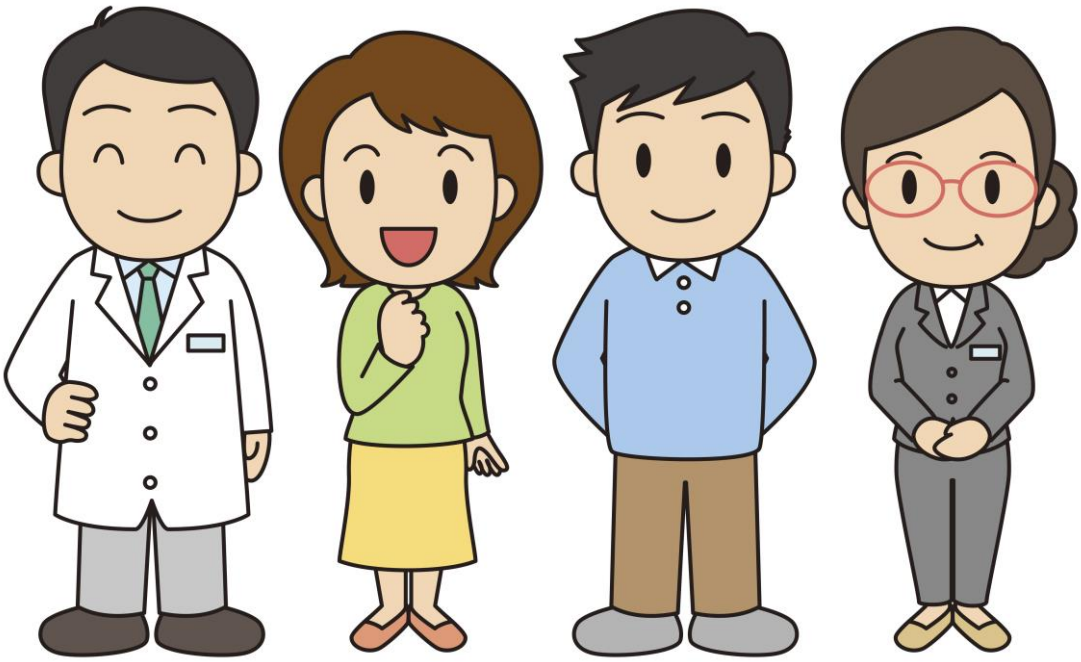
うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方に対する

職場復帰支援（リワーク支援）

― ご利用者の声 ―



独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構

CASE 1

Ａさん（４０代、男性）は、製造業に入社後、研究や開発の業務に携わってきましたが、仕事の責任感、忙しさ、関連部署との調整などが負担となり、これまでメンタルヘルス不調による長期療養を繰り返してきました。さらに、最近は、原因が不明のままやる気や意欲が徐々に低下し休職するようになりました。

これまで休職と復職については、会社の上司、総務、産業保健スタッフ（産業医、保健師）など会社のサポートを受けてきましたが、今までと違った取組が必要であることを話し合い、地域障害者職業センター（以下「センター」）のリワーク支援を受講することになりました。リワーク支援ではキャリアに対する考えを整理することを目標として取り組み、今後の働き方の見通しが持てたことで自己肯定感が高まりました。復職後も体調の波はあるものの、体調の自己管理に努めています。

Ａさん、Ａさんの上司、Ａさんの産業保健スタッフはリワーク支援を利用した感想を次のように話しています。

◆メンタルヘルス不調を繰り返し、本人、所属長たちもどうしたらよいか悩んでいました。

（Ａさんの産業保健スタッフ）

会社では、職場復帰支援を実施しており、本人には図書館等で再発防止について勉強してもらってはいたものの、「自分がなぜ体調不良を繰り返しているのかわからない。再発防止のためにどのようなことをしたらよいかわからない」という発言があり、このことから、これまでの経過を振り返り、再発防止に対する認識を深め、対応策の選択肢を増やした方がよいと考え、リワーク支援を紹介しました。

◆最初は早く復職したい気持ちが強くありましたが、これ以上休職を繰り返さないため、リワーク支援に通いました。

（Ａさん）

障害者職業カウンセラーやアシスタントの方にアドバイスを頂きながら、自分のキャリアや価値観について真剣に見つめ直し、これからの仕事や人生をどのように歩んでいくかを考えられたことが一番役に立ちました。これまで漠然と考えていても、自分だけの知識や考えでは見えていなかったものが、専門的な考え方や違ったものの見方を提示して頂くことでこれからの仕事や人生のよりどころを得られたと感じています。また、リワーク支援に通っている方々と休職の原因や苦手なことなどを共有することにより自分の考え方の癖や他の考え方について気づけたことも役に立ちました。

Ａさんのキャリアのまとめ

●ストレスの要因

- 自分が何のために働きたいと考えているのか
- キャリアが漠然としており不安

●個人の欲求

- 担当業務にやりがいを見出したい。しかし、昇格に価値を見出せず、また、ワーク・ライフバランスが崩れることも不安
- 昇格だけでなく、関連の法制度や社内ルールの理解を深めること、関連部署との協力関係を築くこと等が部署内からの信頼を強めることに繋がり、これが働きがいになると気づく。

●職務の役割

- 職務を遂行する上で、関わりのある部署が多くあることを再認識

●まとめ

- これまで昇格に価値を見出せなかったことから他部署との連携は必要ないと避けてきた。
- 職務と役割を見直したことで、避けて通れないことや連携を強化する必要性もはっきりした。今後は専門知識を習得し、他部署との連携をする努力をすることが会社への貢献につながり、また、現在のワーク・ライフバランスと両立することから、働きがいを感じられると思う。

◆リワーク支援を利用して考え方が整理できました。

（Ａさん）

休職を繰り返してきたこともあり、仕事に対して逃げがちであったのが、リワーク支援の時に考えたよりどころを基に働くことで自己肯定感が少しずつ増してきています。また、これまで全てのことに対して自分の責任のように感じて自分を責めることが多かったのですが、自分の責任部分がどこなのか、相手の責任部分まで引き受け過ぎていないかを考えることにより、ストレスマネジメントもできるように感じています。また、セルフモニタリングも意識して、気分・体調が悪い時には原因に向き合い、自分の考え方にゆがみがないかを考えるようにしています。

◆リワーク支援を利用したことの効果

（Ａさんの上司）

職場復帰の準備が整ってきたタイミングでリワーク支援を受けられたことが良かったと思います。体調的にも精神的にもよくなった状態だったので、余裕をもって様々な研修を受け、客観的に知識や対処方法のスキルを習得できたのではないかと思います。

リワーク支援の時に習得された振返り日記（何が自分の感情に影響を及ぼしているのか、その日を振り返って記録）は、復職後も効果を発揮した1つだと思います。職場復帰後の長期連休があった時、体調がよくない状況がありました。今までならそのまま悪化したかもしれませんが、今回は、振返り日記を読み返すことにより、何が原因か、具体的に考えられていました。休み明けにしなければならないことを忘れてしまうかもしれないという不安が原因の1つであるようでした。対策として、週末に来週に行うことをメモすることで対処することができました。体調が悪い時は、精神的にも余裕がなく、なぜこのようになったのか考えられませんが、少し元気になった時に日記を振り返ることによって、原因を客観的に考えられるようになったと本人からもコメントがありました。

（Ａさんの主治医）

リワーク支援は、ご本人の問題点を的確に指摘し、改善のために共に考えていくところが有用であると思います。日々、共に考えていくという作業は、病院の受診時の短時間の限られた助言と比べると大変有用であると考えています。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～

Aさんより一言

私の場合は、休めば体調は回復していたのですが、休職を繰り返さない自信は全くありませんでした。しかし、リワーク支援で仕事や人生のよりどころを見つけられ、自己肯定感が回復していったことが職場復帰のポイントだったと思います。

私のように、休職を繰り返している状態から抜け出したり、休職を繰り返さないようにするためには自分や利害関係者（家族や会社など）の視点だけではなく、障害者職業カウンセラーやアシスタントの方々、そして、一緒にリワーク支援に通う方々と休職の原因やこれまでの自分に向き合うことは、大きな気づきを得られると思います。得られるものは人それぞれだと思うのですが、何かを変える一歩にリワーク支援は大きな役割を果たしてくれると思います。

リワーク支援の利用を検討されている会社の総務、産業保健スタッフの方へ

Aさんの上司より一言

リワーク支援を利用する前に、本人が前向きに取り組みたいという気持ちになっていることが重要だと思います。リワーク支援を利用する前に、本人としっかりと話し合い、本人の意思で受けられるようにすることが大切だと思います。

Aさんの産業保健スタッフ

リワーク支援のように、専門家のアドバイスを受けられることは、うつ病で休職をされている方の職場復帰の成功には非常にメリットがあると思います。また、個々の状況に応じた対応をして貰えるため、会社としても大変心強い存在です

CASE2

大手保険会社で長年営業に携わっていたＢさん（４０代、男性）は、地方事務所の責任者に就任した後にうつ病を発症。５ヶ月間の休職後に職場復帰しましたが、その後、他県への異動をきっかけにうつ病が再発し、再び休職することになりました。

Ｂさんは、「２回目の休職なので、しっかりウォーミングアップしてから職場復帰したい。」と考え、主治医の勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。

Ｂさんの職場復帰に当たっての課題は、働く上での生活リズムが整っていないことと、自分の能力等について自信をなくしていたことでした。一方、会社では、Ｂさんの職場復帰を認める基準をかなり厳しく考えていました。

そこで、センターではＢさんに対して、生活リズムを適切に自己管理するためのツールを用意して支援するとともに、会社に対して、主治医と連携しながら、Ｂさんの病気や配慮事項について理解を深めていただくための助言を行いました。

４ヵ月間のリワーク支援を通じて、Ｂさんは適切な生活リズムと自信を取り戻すことができました。また、会社でも、Ｂさんの職場復帰受入れのための労働条件等が整備され、Ｂさんは、会社の「緩和出勤制度（３ヶ月間、１０：００～１５：３０勤務）」を活用して職場復帰することができました。緩和出勤終了後、Ｂさんは、フルタイムで勤務し、営業担当社員に対する研修・スーパーバイズ等に携わっています。

Ｂさんは、リワーク支援の効果について、次のように話しています。

◆スケジュールに沿った活動を通じて生活リズムを立て直し、気分や体調もコントロールできるようになりました。

初めのうちは辛い時期もありましたが、リワーク支援の規則的なスケジュールは、自分の生活のリズムを立て直す上でとても効果がありました。

また、リワーク支援の一環として記録し始めた『週間活動記録表』も、自分の行動や気分を振り返り、気分や体調をコントロールしていく点で大変役に立ちました。『週間活動記録表』は、職場復帰した現在も毎日活用しています。

〈Bさんの週間活動記録表〉

（記録する気分：イライラ（うつ）気分　　）
各欄に、上段→活動を書き、下段→その気分の程度を点数で書き込む（0～100）

時間	月	火	水	木	金
日付	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
午前6時～7時	起床	ウォーキング	起床	ウォーキング	ウォーキング
	7	7～8	8	8	8
午前7時～8時	朝食・新聞	朝食・新聞	朝食・新聞	朝食・新聞	朝食・新聞
	7	7～8	8	8	8
午前8時～9時	のんびり	のんびり	のんびり	のんびり	のんびり
	7	7～8	8	8	8
午前9時～10時	会社（出勤）	会社（出勤）	会社（出勤）	会社（出勤）	会社（出勤）
	7	7～8	8	8	8
午前10時～11時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午前11時～12時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午後0時～1時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午後1時～2時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午後2時～3時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午後3時～4時	↓	↓	↓	↓	↓
	7	7～8	8	8	8
午後4時～5時	帰宅	病院	帰宅	職業センター	病院
	7	7～8	9	8	8
午後5時～6時	のんびり	帰宅	のんびり	帰宅	↓
	7	7～8	9	8	8
午後6時～7時	↓	パソコン	↓	のんびり	帰宅
	7	7～8	9	8	8
午後7時～8時	夕食	サッカー代表戦（TV）	夕食	夕食	夕食
	7	7～8	9	8	8
午後8時～9時	パソコン	↓	のんびり	のんびり	のんびり
	7	7～8	9	8	8
午後9時～10時	↓	↓	パソコン	↓	パソコン
	7	7～8	9	8	8

◆職場を意識した課題を達成していくことで、職場復帰に向かう自信が高まっていきました。

リワーク支援では、物品請求書の作成等の事務課題に取り組みました。また、与えられた課題だけに取り組むのではなく、自分が主体的に決めたテーマに取り組む時間も設定されていたことが良かったです。私の場合は、ビジネスコンピューティングの勉強に時間を使いました。

これらの課題を達成することの積み重ねによって、職場復帰に向けた自信が高まっていきました。

◆面談を通じて悩みを解決、自分の良さを再発見できました。

会社では、自分の話を丁寧に聴いてもらえる機会があまりありません。でも、リワーク支援では、障害者職業カウンセラーや支援アシスタントが自分の思いを丁寧に受けとめてくれたので嬉しかったです。自分の思いを率直に伝えることで、自分の悩みを解決するためのヒントを得ることができました。

リワーク支援のような支援を受けている人たちは、どちらかと言えば、自信を喪失して自分の本来の良さを見いだせなくなっている人たちが多いのだと思います。

私は、リワーク支援のプログラムを通じて、自分の本来の良さを再発見でき、リワーク支援を受ける前より一回りも二回りも成長することができたと思います。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～
Bさんより一言

是非、リワーク支援を受けられることをお勧めします。自己管理を自分ひとりで完璧にできる人はいません。リワーク支援において、専門家による客観的なモニタリングを受けながら、職場復帰の準備を続けていくことがとても効果的です。

Ｂさんの主治医より

Ｂさんに係るリワーク支援を通じて感じられたリワーク支援の効果等について、次のように話しています。

◆就労をイメージしたプログラムを通じて、Ｂさんは、職場復帰に向けた自信を取り戻せました。

Bさんは、2回目の職場復帰をどのように進めていくかについて、ずっと悩んでいました。

しかし、リワーク支援を利用し、就労をイメージした事務課題や対人コミュニケーションの練習等のプログラムをこなしていくことで、Bさんは、自分の気分をしっかり把握できるようになり、職場復帰に向かっているという確実な手ごたえと自信を得ることができたのでしょう。

リワーク支援を利用し始めてBさんが明るくなってきたことは、診察の時にも感じられました。

◆仲間ができ、励ましあうことで、Ｂさんに前向きな気持ちが出てきました。

リワーク支援を通じて、Bさんは、自分と同じように職場復帰を一度失敗している人と知り合い、お互いに激励しあっていました。診察の際、Bさんは「仲間ができて良かった。職場復帰も楽しみになった」と笑顔を見せていました。

◆会社の方が病気について理解を深めるための働きかけを実施したことで、職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。

会社では、当初、Bさんの職場復帰の受入れについてかなり厳しい見方をしており、「主治医から『100％完治した』というお墨付きがほしい」という話もありました。

そこで、センターが、私と会社の方が面談する機会をセッティングしてくれました。私からは、「病気は治りますが、すぐに 100％治って職場復帰できるわけではありません。仕事をずっと休んでいたことに配慮して周囲が上手に支えてほしいです」と説明し、勤務時間やノルマ等の配慮事項について障害者職業カウンセラーと相談した内容を文書で伝えました。

こうした働きかけによって、職場の環境や労働条件が整備され、Bさんの職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。

《患者さんのスムーズな職場復帰を支えるために　～Bさんの主治医～》

●再発するケースでは規則正しいスケジュールに基づいたプログラムが有効

うつ病の方の職場復帰を考える場合、軽いうつ病の方や休職が1回目の方については、本人の自主的な活動を尊重してあまり周囲が関わりすぎない方が良いと思いますが、Bさんのように、一度職場復帰した後に病気が再発して休職し、再び職場復帰を目指す方については、十分な休養と、生活リズムの回復の時期を経て、リワーク支援のようなスケジュールが決まっているプログラムを利用する方が、職場復帰のための準備がしっかりできます。

●医療機関と職場復帰支援を行う機関との連携が大切

医療の世界でも、附属施設等で軽作業やロールプレイ等の職場復帰を意識した取組を行う病院やクリニックが増えています。

しかし、すべての医療機関がそれらを行うスタッフを持つことはできませんし、内容的にも十分ではありません。患者さんのスムーズな職場復帰を実現させるためには、患者さんへの支援は、職場復帰支援を行う専門機関と連携して取り組むことも効果的だと思います。

CASE3

運送業の事務職（総務関係）の仕事をしていたCさん（２０代、男性）は、異動や業務量の多さ、上司からの叱責等によるパニック発作や意欲低下等から適応障害と診断を受けたことで休職しました。医療機関のカウンセリングを受け、リハビリ出勤等を経て復帰しましたが、別の事業所に異動したところ、上司とのコミュニケーションがうまく取れなかったことから、再不調となり、２回目の休職。医療機関の行うリワークデイケア（以下「リワークデイケア」）に参加し、認知療法や再発予防等に関する振り返りを行っていましたが、主治医からの勧めもあり、リワークデイケアを利用しながらセンターのリワーク支援を体験した上で、センターのリワーク支援の正式利用に至りました。

Cさん、Cさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆リワークデイケアでは体力の向上や自分が休職した経緯等を客観的に振り返ることができました。（Cさん）

体調に波があり、休職に至った経緯などを自分だけでは冷静に振り返りができませんでした。リワークデイケアでは、治療という側面から、身体を動かすプログラムを多く取り入れ、ヨガ、自律訓練法、卓球、バトミントン等のやや強度のある運動を行い、定期的に通うことで生活リズムを取り戻せました。また、休職に至るまでの経緯の振り返りは、つらい経験を想起しなければならないので、専門的かつ経験・知識のある病院のカウンセラーからアドバイスをもらいながらできたということは、自分が今後復職していく上での課題発見に繋がったように感じます。

◆リワーク支援利用のきっかけ（Cさん）

日常生活では不自由を感じなくなってきたものの、いざ職場へ戻ることを考えると休職前と同じシチュエーションに遭遇した場合に適切に対処できる自信がなく、復帰後に再度休職するのではないかと不安に感じる面が大きかったので、主治医に相談の上、リワーク実施機関をいくつか紹介してもらい、訪問見学する中で、職場環境により近い環境でリハビリができるセンターのリワーク支援を受けることになりました。私の体験から、多少調子が悪くてもプログラムに参加できるレベルまで体力等が回復してからリワーク支援に参加すると効果的だと感じます。

◆職場に近い環境で習得したスキルの実践ができました。（Cさん）

特に効果を感じられたプログラムは、数名で協力して課題に取り組む共同作業です。私の場合、職場での上司や同僚との報・連・相の場面でのコミュニケーション面に関し不安な部分があったことから障害者職業カウンセラーと相談した上で取り組みました。当初は、他の参加者との認識の違いや作業の進捗状況の違いにより多少戸惑う場面もありましたが、リワーク支援中に学んだコミュニケーションスキル等を試行錯誤する中で、徐々に手ごたえを感じることができ、実際に復職した際にもこの経験が活かせていると感じています。

また、今回が2回目の休職ということもあり、復職後の処遇等について不安に感じていましたが、障害者職業カウンセラーが勤務先との調整役になって頂いたおかげで、職場に自分の考えや要望等を冷静かつ正確に伝えることができ、職場復帰の不安が解消できました。

◆リワーク支援の様々な場面を経験することが職場復帰に役立ちます。（Cさんの主治医）

リワーク支援では、職場における対人コミュニケーションをシミュレーションできる場面があり、対人対応でスムーズにいくように練習できたことと、職場と調整し、産業医による復職許可が得やすい状態にして貰ったことが良かったです。主治医としては、会社との調整が必要な方や年単位で休職している方、複数回の休職を繰り返している方にリワーク支援を紹介しています。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～

Cさんより一言

今これを読んでおられる方の多くは、休職するまでに孤軍奮闘で頑張ってこられたことだろうと思います。私自身もここに来るまではそんな一人でした。でも、今からはもう一人で悩んで頑張る必要はありません。各人の状況に合わせたプログラム、経験豊富なスタッフ、そしてともに復職を目指す他のメンバー達と、職場復帰に必要なものは揃っています。最初は通うだけで疲れてしまう時期もあるかと思いますが、是非ここでの経験を通じて、その人本来の良さ、意欲や自信を取り戻してもらえればと思います。

CASE4

営業事務で働くDさん（５０代、男性）は、職場での人間関係等から体調を崩し、うつ病による休職を繰り返していました。Dさんは復職に向けて、「うつ病を自身の職業生活上の転機として捉えなおす」という目標を立て、「うつ病」と「仕事や人生」の両面から、自身を振り返ることにしました。

約３ヶ月間のリワーク支援を通じて、Dさんは自身のキャリアや認知の癖などについて自己理解を深めるとともに、コーディネート（リワーク支援開始前の調整）、リワーク支援開始後の中間報告会、終了報告会の各ステップにおいて、Dさん、職場、センターとで話し合い、Dさんの思いや状況、職場がDさんに期待することなどを確認し合うことで、問題解決の方向性が整理されました。

Dさん、Dさんの職場、Dさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆利用について　（Dさん）

会社から、復職に向けたステップとして提案されました。最初は、正直「面倒だな」、「自分には必要ない」など消極的な気持ちが大きかったのですが、センターの方からリワーク支援についての説明をお聞きするうちに、「とにかくやってみよう」と気持ちの変化が訪れました。

◆自分の行動を振り返ることで多くの気づきがありました　（Dさん）

全てのプログラムが自分にとって有用だったのですが、特に「認知行動療法」の理論をもとにしたストレス対処講習を通して自分の行動を振り返ることは、大きな気づきもあり、現在も仕事や日常の中で大いに役立っています。迷いが生じた時にはいつも振り返りをやっています。

プログラムを同じ利用者メンバーの方達とこなしていく中で、制度を柔軟にとらえる考え方が身につき、また、自分自身の今の感情や身体状況等を客観的にみることができるようになり、ストレスを感じることが少なくなりました。そのため、体調不良で突発的に休むことがほとんどなくなりました。

◆リワーク支援はDさん、職場、医療機関を結び付けてくれます。　（Dさんの主治医）

リワーク支援のグループワークでは、同様の悩みや目的をもつメンバーが交流しながら復職に向けて取り組むので、クリニックの個人面談では得られない効果があると感じます。クリニックの個人面談の限界として、ご本人の対人関係面の問題や本来有している能力が見えにくいことが上げられます。リワーク支援のグループ活動を通して、対人関係の取り方や、目的意識をもってチームとして物事に取り組む際の姿勢などが明らかとなり、さらにリワーク支援の状況についてセンターから情報提供を受けられるので、診察にとっても大いに有意義です。また、リワーク支援の特徴である、必ず職場にもアプローチし、トータルとして問題解決に動いてもらえる点がありがたいです。

◆会社にとっても改めて気づくことがあります。　（Dさんの職場）

リワーク支援の現状を中間報告等の機会に知ることができ、また、職場復帰の際には、本人の希望や特性などを踏まえた助言をもとに仕事内容を検討することができました。Dさんも会社とは別の機関で相談することで自分の気持ちを素直に言えたり、自分の考え方の傾向に気づくことができたようです。弊社では再発者や長期休職者には、リワーク支援を利用することを積極的に勧めています。本人にとっては自分と向き合うことができますし、会社にとっては本人を取り巻く問題に改めて気付かされることもあります。

リワーク支援スタッフの方々は多くの事例を経験されており、弊社にとっても大変心強く感じました。何より、本人の病状や会社の状況を理解した上で、客観的なご意見を頂けるのが大変ありがたかったです。また、リワーク支援終了後にも相談に乗って貰え、的確なアドバイスを頂くことができます。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～
Dさんより一言

リワーク支援のプログラムを同じ悩みを持つ方々と受講し、様々な価値観の存在に気付いたことで他者に対しての寛容さを持てるようになったことが、職場に復帰できたポイントだと思います。リワーク支援で学んだことは今後も忘れずに身に付けていくことと継続することが重要かと思います。

リワーク支援を受けることで、私は「自分の心のもつれ」の解き方を学んだと思っています。多くの方が「心のもつれ」を持たれているのではないかと想像します。リワーク支援にはその解き方のヒントがたくさんあります。それらから何を学び、何を実践するかは皆さんの自由です。

CASE5

研究開発業務で働くＥさん（３０代、男性）は、仕事のキャリアを積み重ねるごとに部署の責任や他部署との調整が求められるようになり、業務の負荷が増加し、うつ病を発症しました。Ｅさんの職場復帰にあたっての主な課題は、生活リズムと職場におけるコミュニケーションの取り方でした。会社の産業医や看護師と相談し、α県で会社の寮に住んでいましたが、実家のあるβ県で療養をすることになり、同時に実家からβ県のリワーク支援に通所しました。体調の回復により、α県の会社の寮に戻り、生活リズムを整えながらα県のリワーク支援で集団作業やキャリア講座等を受講しながら、段階的に準備を進め、職場復帰をしました。

Ｅさん、Ｅさんの職場、Ｅさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆利用を勧めたきっかけ　（Ｅさんの職場）

長期休職者の職場復帰にあたっては、会社も経験がなかったので、リワーク支援を行うことにより、復職の判断がしやすくなると考えました。

◆実家と職場のある県でリワーク支援を受講しました。　（Ｅさん）

会社からリワーク支援を教えて貰いましたが、最初は、「障害者」と付く施設に戸惑いがありました。休職の前半は静養していたβ県のリワーク支援に通い、それから職場のあるα県のリワーク支援に通いたいという希望を伝えると、両県のリワーク支援スタッフが調整して対応して頂けることを聞けたことで、現状を変える覚悟を決め、リワーク支援を受講しました。

◆生活リズムの安定　（Ｅさん）

主治医から、職場復帰を目指す上で、生活リズムを整えることを最初に言われました。生活リズムを規則正しく一定にしたことで身体症状も落ち着き、日中に活動ができる状態に回復しました。また、適度な運動が自律神経の機能を正常にすると聞き、運動を習慣化しました。運動は好きだったので気分転換にもなり、今ではストレス解消法になっています。この2つを継続してきたので、そのお陰でリワーク支援にも休むこともなく通うことができ、職場復帰に向けた良い準備ができたと考えています。

◆職場で自分の思いを的確に伝える練習をしました。　（Ｅさん）

アサーション・トレーニング（注）では、自分も相手も大切にするコミュニケーションを学びました。これまで、相手にアサーティブ（注）な対応をした後は、つい相手にも同様のコミュニケーションを期待しがちになり、期待通りにならないとストレスを感じていましたが、アサーティブな対応を相手に求めないという考え方を知ることで随分楽になりました。

対人技能訓練では、職場に戻った時を想定して、コミュニケーションの練習をしました。例えば上司役をするときに上司の気持ちが分かり、職場復帰をする上で大変役に立ちました。

（注）「アサーション・トレーニング」は、相手のことも大切にしながら、自分の気持ちや考え、欲求などを、その場に合った適切な方法で率直に表現することを学ぶためのプログラムです。また、このように表現する態度を「アサーティブ」な態度と言います。

◆リワーク支援のメリット　（Ｅさんの主治医）

リワーク支援は、職場と関係のない場所において、仕事を取り巻く状況や自分自身のことを立ち止まって振り返る機会を持つことができたこと、本人が気づかない点について客観的な立場から助言を受けられたことが効果的でした。また、診察場面や職場以外での対人関係を含めた状況を、客観的に情報提供して貰えるところにメリットがあると感じました。

◆リワーク支援の状況を確認できたことが役立ちました　（Ｅさんの職場）

会社で行われるリワーク支援の中間報告や最終報告が役に立ちました。

特にリワーク支援終了時の最終報告において、リワーク支援での気づき、再発防止策、職場で配慮して欲しいことについて、本人から報告があった点は、会社として本人の状態や要望などを確認でき、職場復帰における配慮事項として非常に役立ちました。

～リワーク支援の利用を検討されている方へ～

Eさんより一言

リワーク支援を利用する前と後では、仕事などで行き詰まった時に立ち直るまでにかかる時間が短くなりました。休職する前は、立ち直る方法やきっかけもわからず、気持ちが落ちていき、時間ばかりがかかっていました。リワーク支援を受けてからは、自分の考えの癖を知り、その修正方法やストレスのコントロール方法、余裕がない時の対処法などを身に付けたので立ち直る時間も短くなったと感じています。

リワーク支援で教えて貰う方法は、書籍でも学べることですが、実践する場がなければ習得はなかなか難しいものです。リワーク支援は、様々な手法を実践する格好の場であるとともに、同じ立場の方との情報交換をすることで客観的な意見をもらえる貴重な場であると感じました。職場復帰に向けてしっかりと準備するためにも利用してみては如何でしょうか。

CASE6

システムエンジニアの仕事をしていたＦさん（４０代、男性）は、仕事上のストレスや生活リズムの乱れ等から体調を崩しうつ病を発症、休職に至りました。その後、会社からの勧めもあり、リワーク支援を利用することになりました。

センターではＦさん、会社、主治医との相談等の結果、職場復帰に向けて仕事に対する考え方や取り組み方を整理することや、体調や気分のセルフコントロールを主な目的としたリワーク支援を行いました。

２ヶ月間のリワーク支援を通じて、Ｆさんはこれまでの働き方等を振り返り、自分の性格や考え方、今後のキャリア形成について整理することができ、その結果、職場復帰後の業務について会社と話し合い、本人、会社ともに無理のない形で職場復帰することができました。

Ｆさん、Ｆさんの職場、Ｆさんの主治医はリワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

◆他の利用者の方との関わりを通じて、自分の悩みを共有でき、考え方の幅を広げることができました。

（Ｆさん）

自分だけで気持ちの整理や対処の仕方を学ぶのは限界があると感じていたので、会社からリワーク支援についての情報を教えられた際に、是非、利用してみたいと思いました。

実際にリワーク支援を利用してみると、グループミーティングや様々なプログラムを通じて、自分と同じ悩みを抱える他の利用者の方と交わす言葉の一つ一つが共感できるもので、心に響きました。

また、支援プログラムの内容も自分にとって初めての体験が色々とあり、自分の中に今まで無かった考え方に触れることができ、大変役に立ちました。

◆仕事に対する考え方等を見直し、一歩引いた位置から自分を眺めることができるようになりました。

（Ｆさん）

昔は、ただがむしゃらに仕事を進めていくような感じで、体調管理も上手くできていないことがあり、その結果、体調不良で会社を休むことも多くありました。休むことで更に気持ちが落ち込み、悪循環に陥っていました。

しかし、リワーク支援でこれまでの働き方を振り返り、今後のキャリア形成について検討していく中で、自分自身の仕事に対する価値観や、物事の捉え方の癖を改めて確認することができました。

そのお蔭で、職場復帰後は、どんな場面でも一歩引いた形で自分を客観的に見ることができるようになり、「今は突っ走るところでは無い」というような冷静な判断を下せるようになったと思います。

◆リワーク支援に参加することで、Ｆさんから前向きな表情が見られるようになりました。

（Ｆさんの職場）

リワーク支援のことはインターネット等を介して知りました。当社ではリハビリ出勤制度が十分に整備されていなかったため、Fさんにリワーク支援のことを紹介しました。Fさんにとっては“会社の指示”という印象が強かったと思いますが、リワーク支援を利用し始めてから間もなく“自分自身のために利用する”という意志が感じられ前向きな表情が見られるようになりました。

リワーク支援では、本人の仕事や生活に対する考え方といった本質的な部分について、効果的なプログラムをタイムリーに受けることができると思います。センターのような外部の支援機関の存在はとてもありがたかったです。

～リワーク支援の利用を検討されている事業所の方へ～
Fさんの職場より一言

会社から本人にリワーク支援の利用を勧めると、本人は職場復帰のための会社の指示と受け取ってしまいがちで、肝心な自分の心と向き合うことができません。

安定した状態で職場復帰するために、会社としても、本人に対してリワーク支援の必要性を説明し、前向きな気持ちを引き出す姿勢を示すことが大切です。

◆リワーク支援を利用することによって、本人、会社、主治医の関係を円滑にしてくれます。

（Ｆさんの主治医）

医療機関では主に薬物療法、認知療法が中心となりますが、リワーク支援では、職場復帰のために必要なソーシャルスキルトレーニング等を効果的に実施でき、より発展的な支援が期待できます。

また、センターのカウンセラーが本人、会社、主治医の間を上手く調整し、効果的な支援体制を作る手助けをしてくれます。

職場復帰支援（リワーク支援）に関するQ&A

Q 地域障害者職業センターとはどのような施設ですか？

A 地域障害者職業センター（以下「センター」）は、「障害者の雇用の促進等に関する法律」の規定に基づいて、厚生労働大臣が、障害のある方の職業生活における自立を促進するために設置する施設です。独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（以下「機構」）は、同法の規定するところにより、その設置及び運営の業務を厚生労働大臣から委ねられています（第 19 条）。

センターは全国 52 ヶ所（本所 47 ヶ所、支所5ヶ所）に設置され、①障害のある方に対する職業評価、職業指導、職業準備訓練及び職業講習、②事業主に雇用されている障害のある方に対する職場への適応に関する事項についての助言・指導、③事業主に対する障害のある方の雇用管理に関する事項についての援助、④職場適応援助者（ジョブコーチ）の養成及び研修、⑤関係機関に対する職業リハビリテーションに関する技術的事項についての助言その他の援助などの業務を実施しています。

センターには、専門試験に合格して機構に採用された後に、1年間の厚生労働大臣指定講習を受講して、身体障害、知的障害、発達障害、精神障害、高次脳機能障害等各種別の障害のある方の障害特性についての知識や、職業評価や職業指導等の職業リハビリテーションを実施するための専門的な知識と技能を身につけた、障害者職業カウンセラーが配置されています。

Q リワーク支援を利用する場合には、精神障害者保健福祉手帳が必要ですか？

A 精神障害者保健福祉手帳の取得は必要ありませんが、主治医から診断書等により、うつ病等の精神疾患を有していることを確認できる方を対象としています。

なお、主治医の方には必要に応じ休職者ご本人を通じて、日常生活能力の程度や就労に際しての留意事項等について確認する目的で、当機構指定の様式により主治医の意見書を作成していただくようお願いする場合があります。

Q リワーク支援ではどのようなことをするのですか？

A リワーク支援は、休職者ご本人、企業、主治医のいずれかからの支援要請を受け、職場復帰に向けた3者の合意形成を図った上で実施します。

ご本人への支援としては、①生活リズムの構築と体調や気分の自己管理、②基礎体力・集中力・持久力等の向上、③ストレス対処法・対人スキル習得、などを目的として作業課題やグループミーティング、ストレス対処のための講習等、様々なプログラムを行います。

企業への支援としては①職場復帰に係る労働条件、職務内容の設定方法等に関する助言・援助、②職場の上司、同僚等に対してご本人の病気の状況、職場復帰に当たっての留意事項等の理解の促進に関する助言・援助、③職場復帰後のご本人の状況把握のポイント、状況に応じた対応方法等の雇用管理に関する助言・援助などを行います。

リワーク支援期間の中間時や終了時に、ご本人、企業、障害者職業カウンセラー等が参加するケース会議を実施します。ケース会議では、例えば、ご本人からリワーク支援で得られたことを報告するとともに、復職への必要事項を確認した上で、その内容を参加者で共有し、今後の復職に向けた進め方について協議を行います。

また、センターが実施するリワーク支援は、ご本人のみならず企業も支援対象としていることが大きな特徴です。

支援を担当する障害者職業カウンセラーは障害に関する専門性以外に、企業支援に必要な職場のアセスメントや雇用管理、職務分析等に関する知識・技法を有しており、復職予定の職場や職務等について企業と調整を行う等、企業側の職場復帰のための取組みを支援します。

Q リワーク支援は、毎日通所することが必要ですか？

A リワーク支援では、障害者職業カウンセラーが支援対象者の方の個々の状況やニーズに応じて支援計画、活動スケジュールを提案いたします。

例えば、支援対象者の方が自宅等で自主的に取り組む課題をベースとして、週に1回程度、センターで障害者職業カウンセラーとの振り返り相談やストレス対処講習の受講等を組み合わせて実施することもできますし、その後の状況の変化等に応じて、センターでの支援頻度を見直す等、柔軟に活動スケジュールを設定することが可能です。

Q リワーク支援では必ずセンターのリハビリ出勤支援を利用しなければなりませんか？

A 職場復帰予定の事業所がリハビリ出勤支援と同様の試験的な出勤制度を整備していて、当該制度により職場復帰を進めることを希望される場合には、センターのリハビリ出勤支援は行いません。

また、支援対象者の状況等によって、リハビリ出勤支援を行わずに職場復帰する場合もあります。

Q 休職中の静養先と職場復帰予定の事業所とで都道府県が異なるのですが、リワーク支援を受けることは可能ですか？

A 全国のセンターでは、リワーク支援の内容や手法等を共有しており、全国で同質の支援を提供しています。

静養地に近いセンターで一定のウォーミングアップを行った後、職場復帰予定の事業所がある地域のセンターが企業との詰めの調整を行う等、センター間で連携した支援を実施することもできます。

リワーク支援ご利用者の状況

リワーク支援のご利用者数	2，169名
リワーク支援ご利用後の復職率	87．7%

いずれも令和３年度、全国計。

この外、リワーク支援の利用をご検討される中で疑問等ありましたら、お近くの地域障害者職業センターまで、お気軽にご相談ください。

全国で２，０００名を超える方にご利用いただき、８割以上の方が復職されています。

地域障害者職業センターの職場復帰支援（リワーク支援）とは

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に、主治医と連携しながら、ご本人と企業の双方に対して支援を行うものです。

標準的な支援期間は12～16週間で、ご本人、企業の状況に応じて個別に設定しています。

また、支援の費用は無料です。

リワーク支援ご利用の流れ

支援対象者（休職中）　雇用事業主　主治医

職場復帰のコーディネート

センターは、支援対象者・雇用事業主・主治医との相談等を通じて、職場復帰についての３者の意思や意見を確認し、３者の同意に基づいて、職場復帰に向けた活動の進め方や目標について合意形成を図ります。

アセスメントの実施

支援対象者に対して	面接・調査等を通じて、体調・気分の状態、職場復帰への課題等を把握
雇用事業主に対して	職場復帰に向けて事業所状況の分析等
主治医に対して	支援対象者の病状に応じた支援方法について把握

支援計画の策定

３者の意思、アセスメント等の結果に基づいて、支援対象者及び雇用事業主に対する支援の実施期間、内容、方法、主治医等との連携等に係る支援計画を策定します。

リワーク支援

リワーク支援の開始に当たっては、支援対象者・雇用事業主・主治医の３者の同意を必要とします。リワークとは、「復職」のReturn to Work（リターン トゥ ワーク）を意味しています。

センター内支援の実施

支援対象者にセンターに通っていただき、体調等を確認しながら作業支援やストレスの軽減等を図るための支援を行い、職場復帰のためのウォーミングアップを行います。

リハビリ出勤支援の実施

支援対象者に復帰予定の職場での作業体験等をしていただき、復帰に向けた不安の軽減等を図ります。

職　場　復　帰

フォローアップの実施

詳しくは、最寄りの障害者職業センターまでご連絡ください(ＱＲコードから検索)

独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構（URL https://www.jeed.go.jp/）

22.06