

＼ 休職者の職場復帰をサポートする /

リワーク支援

リワーク支援とは？

リワーク支援とは、うつ病などによる休職中の方で、主治医が職場復帰に向けた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、ご本人と企業と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週間で、状況に応じて個別に設定しています。当センター利用にあたり障害者手帳は必要ありません。ご利用は無料です。また、雇用保険適用事業所及び被保険者を対象としているため公務員等の利用はできません。

リワーク支援のながれ

STEP 01 職場復帰に向けた支援の要請

休職者（支援対象者）・雇用事業主・主治医の3者から職業復帰に向けた支援を要請。



STEP 02 職場復帰のコーディネート

支援対象者・雇用事業主・主治医との相談を通じて、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の合意形成を図ります。

リワーク体験・相談

企業の支援ニーズ把握
（復職めど、社内体制の整備等）

主治医からの助言
（再発防止・配慮事項）

※状況に応じて必要な情報を個別に把握していきます。

当センターがリワーク支援計画案を作成し、同意書に3者の署名をいただきます。



STEP 03 リワーク支援の開始

支援対象者に通っていただき、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。毎日通うことを条件としていないので来所日以外は図書館等でできる活動を提案します。

生活リズムの回復 生活リズム表の記録、ストレッチ、リラクゼーションなど

作業支援 簡易作業課題、ジョブリハーサルを通して安定した働き方を検討

ストレス対処 グループミーティング、アンガーマネジメント、ストレス対処講習

コミュニケーション アサーション SST（ソーシャルスキルトレーニング）など

職場復帰



利用者像

- ✓ 本人が復職を希望している。
- ✓ 回復期にあり、症状がある程度安定している。
- ✓ 服薬の自己管理ができ、生活リズムがある程度確立している。

過去3年実績

開始者：平均 **27** 人
復帰率：**86.7** %

リワーク支援の目的

- 復帰に向けたウォーミングアップ
- 体調、心理面の特徴についての自己理解を深める
- 復帰後の安定した勤務に向けて新たな視点で「セルフケア」を実践する

支援内容



生活リズムの構築と 気分や体調の自己管理

- 多少ストレスがあっても体調管理や疲労回復が行えることを目指します。
- 「生活リズム表」に活動内容、疲労、気分などを記録して、生活リズムの改善と安定を図ります。

基礎体力、持続力、集中力等の向上

- 適度なペース配分により疲労を溜め込まない仕事の仕方を学びます。
- 簡易作業や事務作業を通じて集中力、持続力、疲労度を確認します。
- 段階的に職場を意識した目標を設定し、負荷を高めていきます。

ストレス対処法の習得 キャリアの振り返り

- 自分の考え方やコミュニケーションのスタイルの特徴について理解を深めます。そのうえで職場で求められる現実的でバランスの取れた考え方、ストレスへの対処法、感情のコントロール方法などについて学びます。
- キャリアに関する講座の受講や利用者同士のグループワークなどを通して、これまでの職業生活について見つめ直します。そして再発防止のための取組について整理し、自分にあった働き方について考えます。

利用者の声



本音で話せる場所として
とても良かったです。

(Aさん)

以前は憂鬱なことがあると何日も落ち着かず嫌な気分を引きずっていましたが、話し合ったり紙に書き出すことで気持ちを整理することができました。

主治医や会社の人とは長く話せませんでしたが、リワークでは長い時間を共有でき、自分も見えてもらっている安心感があり、遠慮せずに話すことができました。このような自覚を持つことができたのは同じ復職という目標を持つメンバーとスタッフの方からのアドバイスを頂けたからだと思います。

リワーク開始前に一人で活動記録をつけている時には気づけないことばかりでした。復職する前に自分を見つめ直し、何が自分の課題なのか落ち着いて向き合え、本音で話せる場所としてとても良かったです。



この場なら話しても
大丈夫という安心感。

(Bさん)

電車・バスでの移動は目新しくもあり、人混みに触れる苦でもありました。しばらく家に引きこもっていたせいか、規則正しい外出をすることに頭痛や体調異変を感じることもありました。しかし、毎朝のラジオ体操やリラクゼーション、ストレッチ、電車・バスでの移動など、それまで身体を使うことがほぼなかった自分にとっていい負荷になり、体面でも自信が持てるようになりました。

メンバーの人は自分と似た環境や精神面の方々でしたので話の内容も理解でき、自分もこの場なら話しても大丈夫との安心感の中で過ごすことができました。

同じような症状の方々が一人でも多く、回復されることを願ってやみません。



JEED
らしく、はたらく、ともに

大分障害者職業センター

〒870-0131 大分県大分市皆春1483-1
「ポリテクセンター大分」内 第1教室棟3階・4階

☎ 097-503-6600
Email: oita-ctr@jeed.go.jp

【開庁時間】
8:45 - 17:00
※ 土日・祝はお休みです