

職場復帰支援(リワーク支援)のご案内



Return to Work * Guidance

職場復帰をめざすあなたを応援します

現代はビジネスパーソンにとって、大変ストレスの多い社会です。厚生労働省の調査によれば、うつ病などの「心の病」によって、心療内科・精神科を受診する方は、2014年には全国で100万人以上となっています。

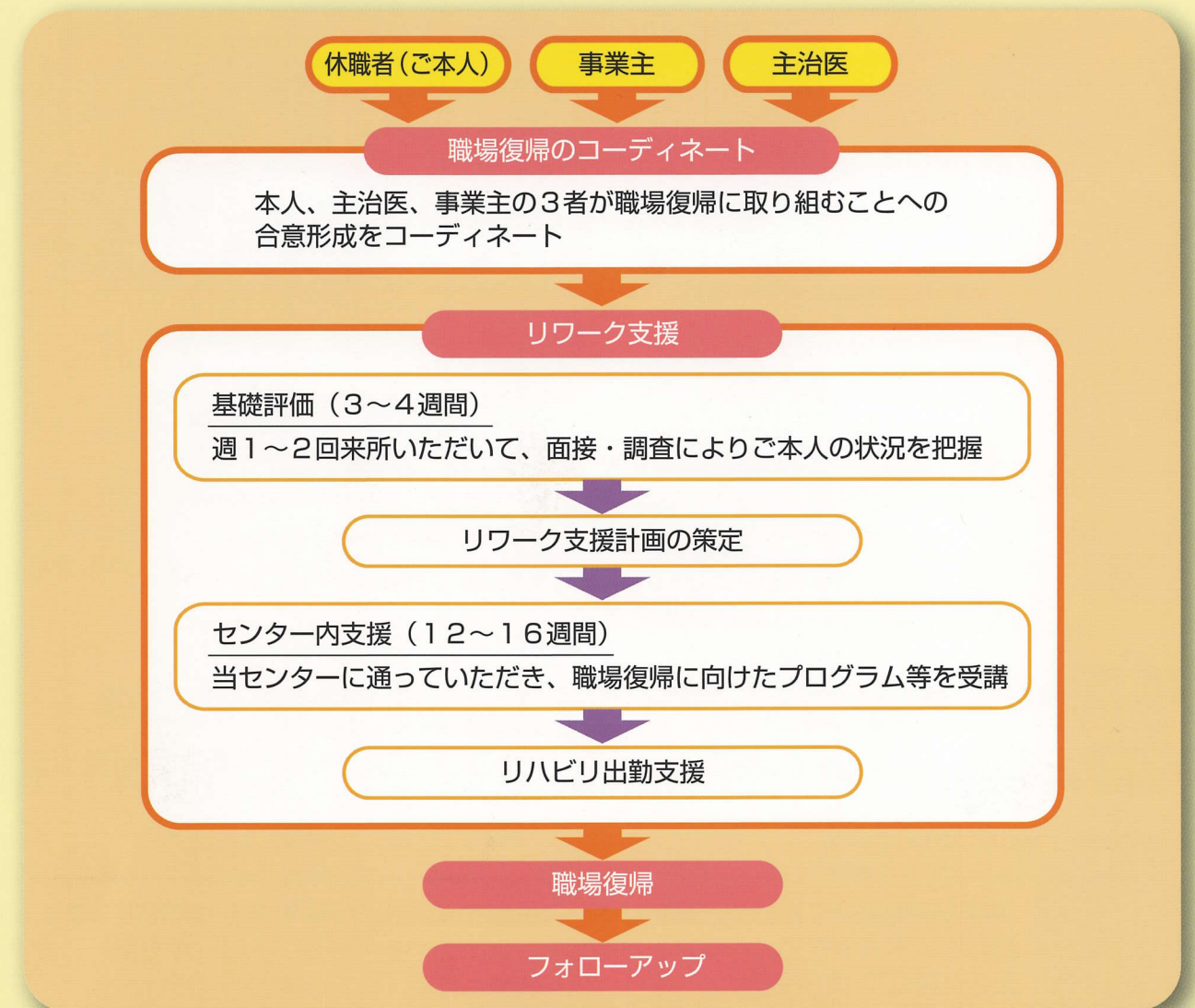
「心の病」からの職場復帰は、ご自宅での療養生活から、1日8時間の勤務という大きな生活の変化を乗り越えることとなります。抑うつ症状が軽くなった方でも、1週間働き続ける体力が十分に回復していなかったり、上司や同僚などの対人関係のストレスが苦手になっていることがあり、一度は職場復帰したものの、再び体調を崩す方も少なくありません。

そこで、当センターでは、うつ病などの「心の病」により休職して療養されている方が、無理なく、安心して職場復帰できるよう、職場復帰支援(リワーク支援)を行っています。もう一度、職場での充実した日々を取り戻すために、復職のためのリハビリテーションと一緒に始めてみませんか。



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構
島根障害者職業センター

Return to Work * Step



- うつ病などの「心の病」の治療のため、民間企業を休職している方が対象となります。(公務員の方は対象となりません)
- 支援の開始にあたって、主治医の先生と復職先の人事・労務担当の方へコーディネートを行います。
①主治医がリワーク支援を受けることを許可していることが必要です。
②事業所の方が職場復帰のためにリワーク支援を受けることに同意し、職場復帰に向けた準備を整えていただけることが必要です。
- 既に退職された方はリワーク支援の対象となりませんが、再就職に向けた相談を行うことが可能です。



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構
島根障害者職業センターリワーク支援部門

受付：平日 午前9時～午後5時 (土曜・日曜及び祝日はお休みです)

●住所：松江市春日町532

●電話：TEL (0852) 21-0900 FAX (0852) 21-1909

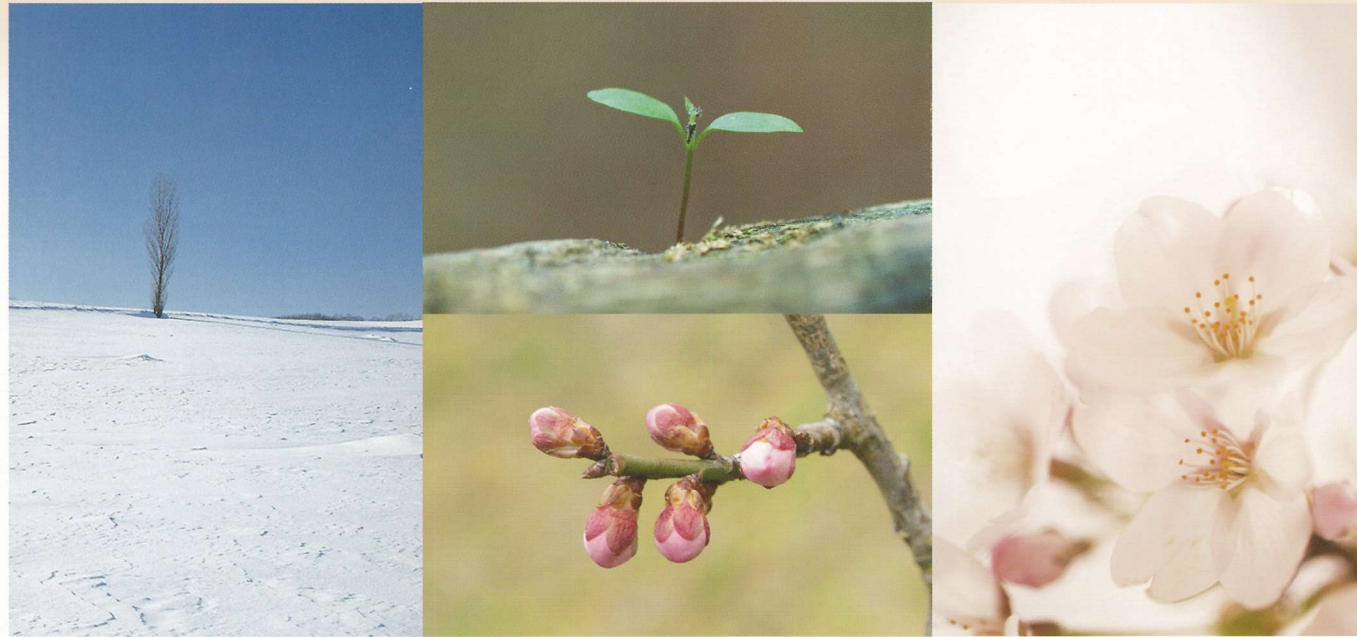
●E-mail: shimane-ctr@jeed.go.jp

●HP: <https://www.jeed.go.jp/ed.or.jp/>

ホームページ

当センターの利用は**無料**です。

Return to Work * System



Recovery 働く生活リズムの回復

休職中、自宅での療養では「寝付けない」「起きられない」といった病気特有の苦しさもあり、生活リズムが不規則になります。当センターのリワーク支援へ毎朝9時30分までに通うといった生活リズムを作ることによって、職場復帰に備えた生活リズムを整えます。また、活動に伴う疲労感も経験し、復職に備えます。

Work 仕事の処理能力の回復

「心の病」で通院中の方の多くは「仕事ができなくなった」「書類を読んでも頭に入らない」「物事を論理的に考えられなくなった」と悩まれています。これは、病気の影響によって、一時的に集中力や思考力が低下しているためと考えられます。負担の少ない事務作業、OA作業、軽作業等を体験しながら、復職に向けて業務遂行能力を回復させていきます。

Coordinate 労務・人事担当者との調整

実際に職場へ復帰する際には、体調が100%回復して復帰するわけではありません。概ね就労に耐えうる状態になってから復職し、働きながら徐々に休職前の状態に戻していきます。そのため、復職にあたって、雇用主に配慮をお願いすることや、復帰後の仕事の内容、勤務の仕方などについて、ご本人の希望、職場の体制等を助産して、労務・人事担当の方とスムーズな職場復帰の方法について調整を行います。

Stress Management ストレスへの対処法の習得

「ストレスのない社会」が理想ですが、現実には「ストレスとつきあう社会」へ復職することになります。そこでストレスへの対処方法（コーピング・スキル）を習得します。また、抑うつ症状が強い時には「つらいこと」や「不安なこと」に集中してしまう傾向があります。この傾向への気付きと、その修正の仕方を習得します。

Cooperation 主治医との連携

支援にあたっては、ご本人の治療を担っておられる主治医と連携しています。当方で計画するカリキュラムやプログラムがご本人の過剰な負担にならないかなど、主治医の助言をいただきながら、無理のない復職リハビリテーションを計画します。なお、疾病の回復の程度などから主治医がリワーク支援を受けることが適当でないと判断された場合には、リワーク支援を開始することはできません。

Return to Work * Menu

	月	火	水	木	金
9:00 ~ 9:30	任意利用時間				
9:30 ~ 10:00	朝ミーティング、健康チェック、ストレッチ				
10:00 ~ 12:00	週間振り返り 作業・自主課題	作業 自主課題	グループ ミーティング	ジョブリハーサル	グループ ミーティング
12:00 ~ 13:00	昼 休 憩				
13:00 ~ 15:00	作業 自主課題	作業 自主課題	作業 自主課題	ジョブリハーサル	作業 自主課題
15:00 ~ 15:10	終了ミーティング				
15:10 ~ 17:00	任意利用時間				

※このカリキュラムは一例です。利用される方の体調の状況などに応じて、個別に計画を作成します。

○実施内容の一例

個別ワーク	体調の回復程度に応じて、適度なペース配分でミスなく仕事をする力を回復します。簡易な事務作業やOA作業などを通じて、集中力や疲労のコントロールを習得します。また、復職予定の職種によっては立位作業等も行い、体力の向上も目指します。
ワーク基礎力形成支援	ワーク基礎力形成支援は、キャリアにかかる自らの価値観や職場や社会生活場面で求められる役割とそれに対処する力に関する意識を促進させる支援です。「キャリア講習」と「個別ワーク」で構成しています。キャリア講座は全4回の「キャリア講座」でなっています。
ジョブリハーサル	ジョブリハーサルでは、職場に戻って勤務することを想定して、実際の労働習慣に近似した模擬の職場環境を設定し、その中で受講者が一つのチームの社員として協力しながらノルマを達成することを目標としています。ジョブリハーサルにおけるチームは、上司、リーダー、メンバーで構成し、上司は支援スタッフ、リーダー及びメンバーは受講者がその役割を担当します。
ストレス対処講習	ストレスやその対処法についての知識を習得します。ご自身の考え方のクセに気づき、認知行動療法の考え方を援用することで、バランスの取れた考え方ができるようになることを目指します。また、アサーティブなコミュニケーションのスキルについて習得します。

※ワーク基礎力形成支援、ストレス対処講習は、グループミーティングの一環で実施します。

- ・通常は、週3日午前みの通所から開始して、徐々に時間数と通所日数を増やします。
- ・通所の期間は、12~16週間が標準です。ただし、個別の事情に応じて短期間の支援も行っています。

Return to Work