

リワーク支援

を利用してみませんか？

(職場復帰支援)

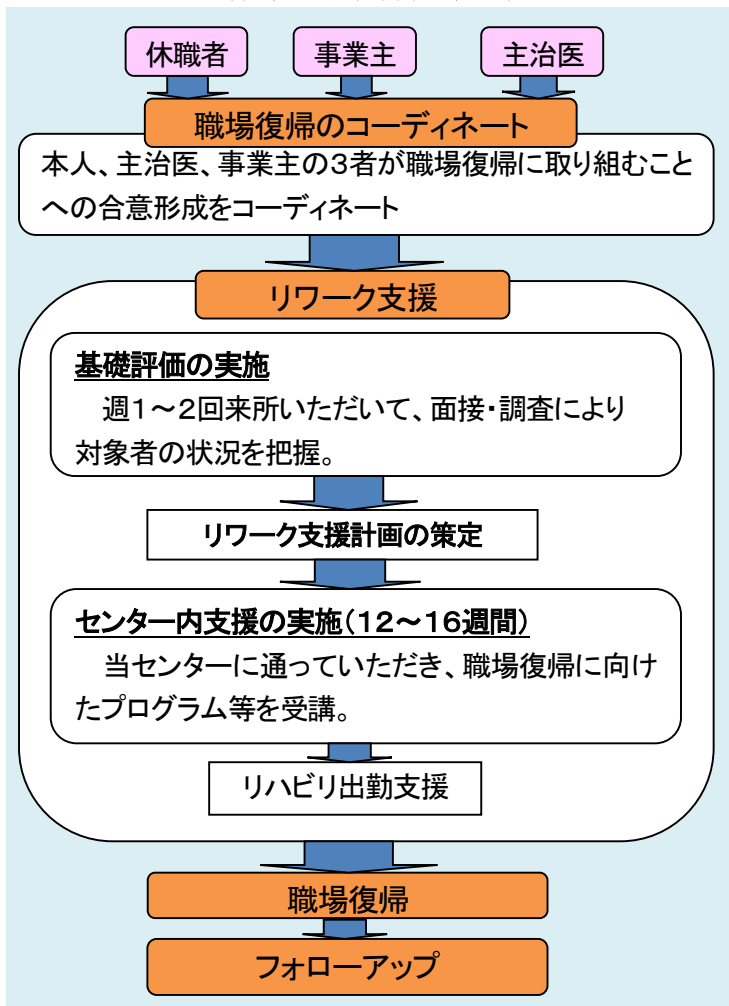
職場復帰前のウォーミングアップとしてご利用下さい

職場の人間関係や過労などにより、うつ病などの心の病になる人が増えています。治療のために、一定期間仕事を休んだ後、元の職場への復帰に苦労するケースは少なくありません。

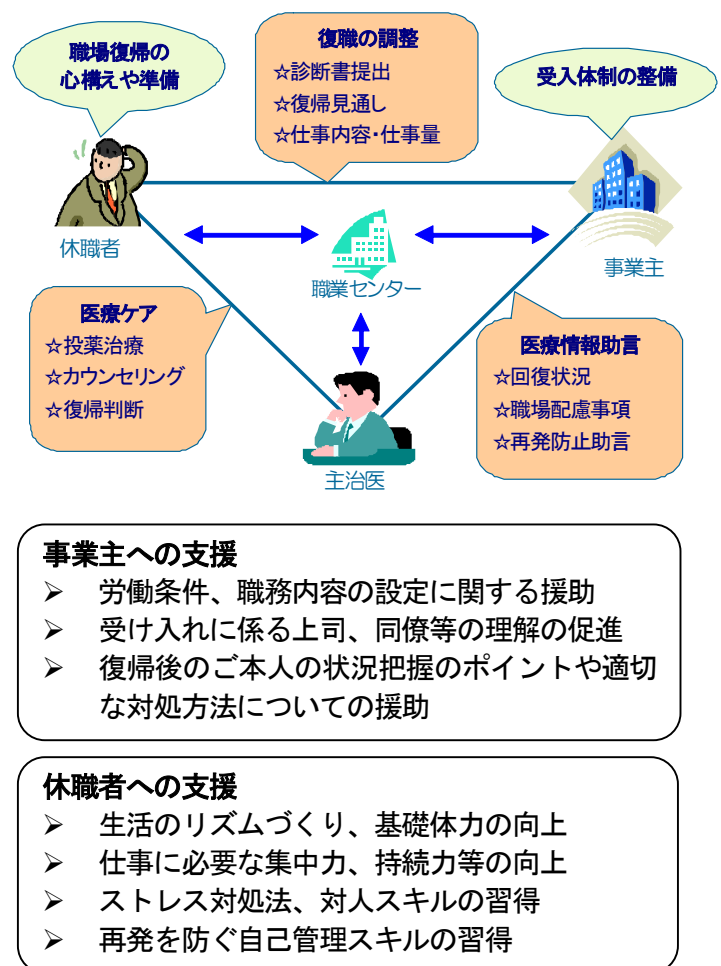
島根障害者職業センターでは、うつ病などにより休職中の方、その方の職場復帰を考えている事業主（企業様）に対して、主治医等と連携し円滑な職場復帰を果たすための職場復帰支援（リワーク支援）を行っています。



<リワーク支援の流れ>



<リワーク支援の内容>



○週2日×2時間程度から支援を開始し、段階的に支援日数や時間を増やしていきます。また、標準的な支援期間は12~16週間ですが、個々の状況に応じた支援スケジュール、支援内容を検討します。

○県中部・西部地域では出張によるリワーク支援（出前リワーク）も実施しております。

○詳細については  島根障害者職業センター までお問い合わせ下さい（連絡先は裏面）。

○公務員の方は対象外となります。

当センターの利用は無料です。

センター内支援の期間（標準的には12～16週間）には以下のような内容を実施します。

休職者への支援

- 生活のリズムづくり、基礎体力の向上
- 仕事に必要な集中力、持続力等の向上
- ストレス対処法、対人スキルの習得
- 再発を防ぐ自己管理スキルの習得



目的1

生活のリズムづくり、基礎体力の向上

生活記録表による睡眠時間・活動時間・ストレス・疲労のチェックで、ストレスや疲労の要因分析・傾向把握を行い、体調に見合った活動の計画を立てられるようにします。



目的2

仕事に必要な集中力、持続力等の向上

前期・中期・後期に分け、取り組みやすい課題から段階的に負荷を強めていきます。

- 前期：簡易作業、新聞要約、パソコン入力 など
- 中期：新聞要約、読書・要約、パソコン課題事務作業 など
- 後期：ご本人にカリキュラムを決めて頂きます。
例）表計算ソフト、プレゼンテーションソフト資格取得のための学習、立位作業 など
復職予定の職種等によって個別に課題を設定。



目的3

ストレス対処法、対人スキルの習得

職場で求められる、現実的でバランスの取れた考え方や対処法を学びます。

- アサーショントレーニング
- SSTの手法を利用したロールプレイ
- グループミーティング
（勉強会、利用者同士の意見交換）
- ストレス対処講習
- 自律訓練法、ストレッチ、呼吸法、ウォーキング

目的4

再発を防ぐ自己管理スキルの習得

これまでの職業生活について見つめ直し、病気の再発防止のための取り組みについて整理し、自分にとって無理のない働き方を考えます。

- グループミーティング
セルフケア
（体調管理・睡眠・良いストレスと悪いストレス）
- キャリアプラン
（働く上で大事にすること・自分の役割・病気と自分）

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 島根支部



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
- ホームページ：https://www.jeed.go.jp/

JEED島根

検索

当センターの利用は無料です。