

うつ病などにより休職中で、職場復帰を目指している方へ

# 県西部で『出前リワーク』を始めました



職場の人間関係や過労などにより、うつ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も少なくありません。

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。

基本的には、松江市にある島根障害者職業センターに通っていただく方式で実施していますが、県西部地区に在住の方向けに、スタッフが出張してリワーク支援を行う『出前リワーク』も実施しています。

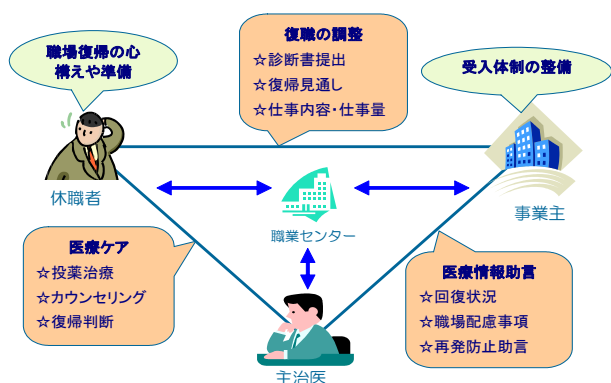
【内容】①当センターの作成したカリキュラムに基づいて、休職者自身が自宅で日課に取り組む。

②週1回程度、スタッフとの相談による振り返り、講座の受講などを行う。

（JR 益田駅前の「益田市立保健センター」の部屋をお借りして行っています。）

『出前リワーク』をご希望の場合、はじめに本人、事業主、主治医の3者が職場復帰に取り組むことへの合意形成のため、コーディネートをを行います。

## <リワーク支援の内容>



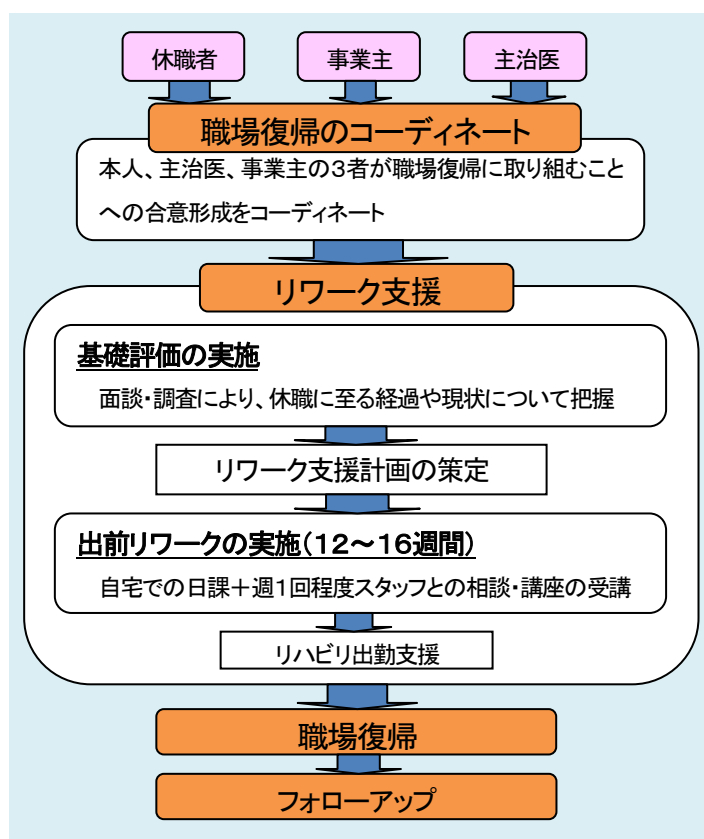
### 休職者への支援

- 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

### 事業主への支援

- 労働条件、職務内容の設定に関する援助
- 受け入れに係る上司、同僚等の理解の促進
- 復帰後のご本人の状況把握のポイントや適切な対処方法についての援助

## <リワーク支援の流れ>



○ 『出前リワーク』の標準的な支援期間は12～16週間を想定しています。

○ 詳細は、島根障害者職業センター（リワーク支援部門）までお問い合わせ下さい。

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

受付：平日 午前9時～午後5時（土・日及び祝日はお休みです）

所在地：松江市春日町532 TEL (0852) 21-0900 FAX (0852) 21-1909

E-mail: shimane-ctr@jeed.or.jp ※障害者職業センターの利用は無料です。