

# うつ病から職場復帰される方へ

リワーク支援  
のご案内

「心と身体の準備をして、職場に戻りませんか！」



## Mental (こころ)

復職後に再休職しないよう、ストレス対処法やコミュニケーションスキルを高めましょう



## Brain (あたま)

職場で仕事ができるよう集中力や持続力を取り戻しましょう



## Physical (からだ)

安定して職場に出勤できるよう、生活リズムや基礎体力を整えましょう

- うつ病から職場に復帰される方に不安はつきものです。
  - ・ 毎朝起きて通勤できるだろうか？
  - ・ 夕方まで仕事できるだろうか？
  - ・ 上司や同僚とうまく話ができるだろうか？
  - ・ すぐに落ち込んでしまわないだろうか？
- これらの不安を少しでも解消し、心と身体の準備をして職場に戻ることをお勧めします。



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.or.jp

JEED島根

検索

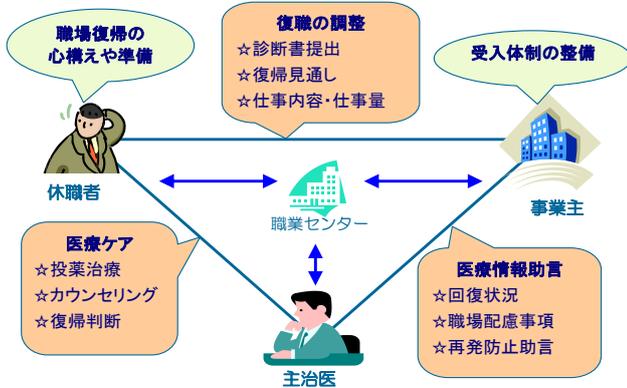
当センターの利用は無料です。

リワーク支援とは、12～16週間程度 職業センターに通所して、職場復帰と再休職防止のための準備を整えていただくものです。

事業所には

事業所への支援

- ▶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
- ▶フォローアップを通じて、復職後のご本人の状況把握のポイントや適切な対処法について援助

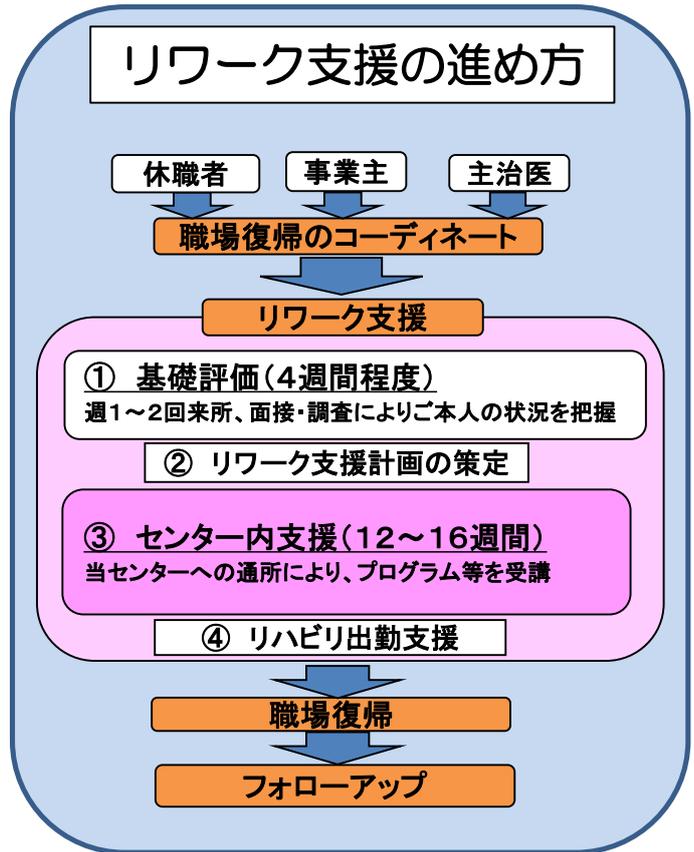


ご本人には

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

リワーク支援の進め方



<事例のご紹介>

システムエンジニアの仕事をしていたA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、A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、A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、仕事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、会社ともに無理の無い形で職場復帰することができました。

部品製造会社で部品加工の仕事をしていたBさん（30代、男性）は、家族の事情がきっかけで体調を崩してうつ病と診断されました。3ヶ月間の休職後に職場復帰しましたが、頻りに不良品を出したり言葉がうまく出ない状態が続いて、すぐに2回目の休職に入りました。

早期の職場復帰を希望していたBさんは、病院のデイケアを利用して職場復帰の準備をしていましたが、何ヶ月か過ぎた時に、担当の医師からリワーク支援の利用を勧められました。

Bさんの職場復帰にあたっての課題は、不規則な生活リズムと体力の低下でした。一方、会社でも、Bさんとの接し方や職場復帰の進め方について悩みを抱えていました。

そこで、センターでは、Bさんに対して、規則的なスケジュールに基づいてより仕事に近い内容の作業に取り組むプログラムを用意して支援するとともに、会社に対してもBさんの職場復帰受入れの準備について支援しました。

リワーク支援を通じて、Bさんは、フルタイムの勤務に必要な体力と規則的な生活リズム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に対応する心構えができ、3ヶ月後にBさんは、長年携わっていた部品加工の仕事で職場復帰できました。

<留意事項>

- うつ病などの「心の病」の治療のため、雇用保険加入事業所を休職している方が対象となります。
- 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くことが必要です。
- 既に退職された方はリワーク支援の対象となりません。 ※公務員の方は対象となりません。