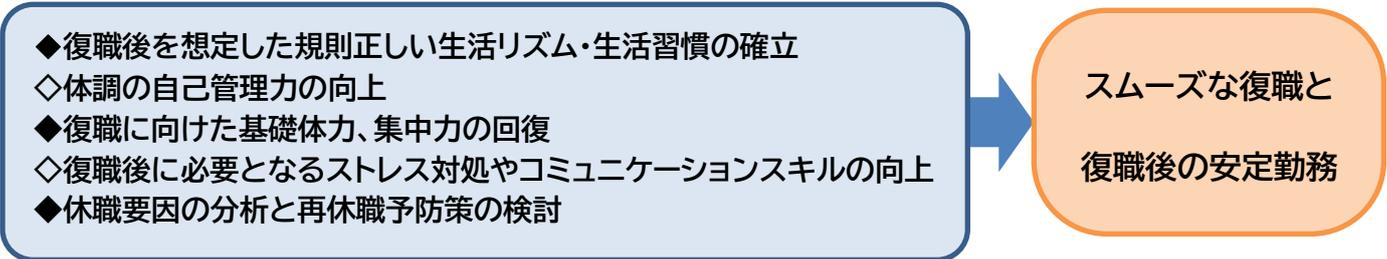


# うつ病等の精神疾患で休職しており、職場復帰をお考えの方に対する リワーク(職場復帰)支援のご案内

障害者職業センターでは、うつ病などの精神疾患で休職しており復職を目指す方や、復職先の事業主に対する職場復帰の支援を行っています。

## ●リワーク支援の内容と目的

スムーズな復職と復職後の安定勤務の継続を目指し、センターへの通所やプログラムの受講を通じて、下記に取り組みます。



## ●対象者

- ・気分障害等のメンタル不調により休職中で、復職を希望されている方
- ・日常生活に支障がない程度に病状が安定している方
- ・日中のプログラムに通所するための基本的な生活リズムが整っており、安定した通所の継続が見込める方
- ・受講について休職者・事業主・主治医の三者の同意が得られる方

## ●実施期間

- ・プログラムの標準的な期間は 12 週間です（休職者や事業主の状況に応じた支援期間を個別に設定します）。
- ※プログラム開始前に、ご本人との事前面談や、事業所・主治医とのコーディネート、体験利用の期間があります(1ヶ月半程度)。

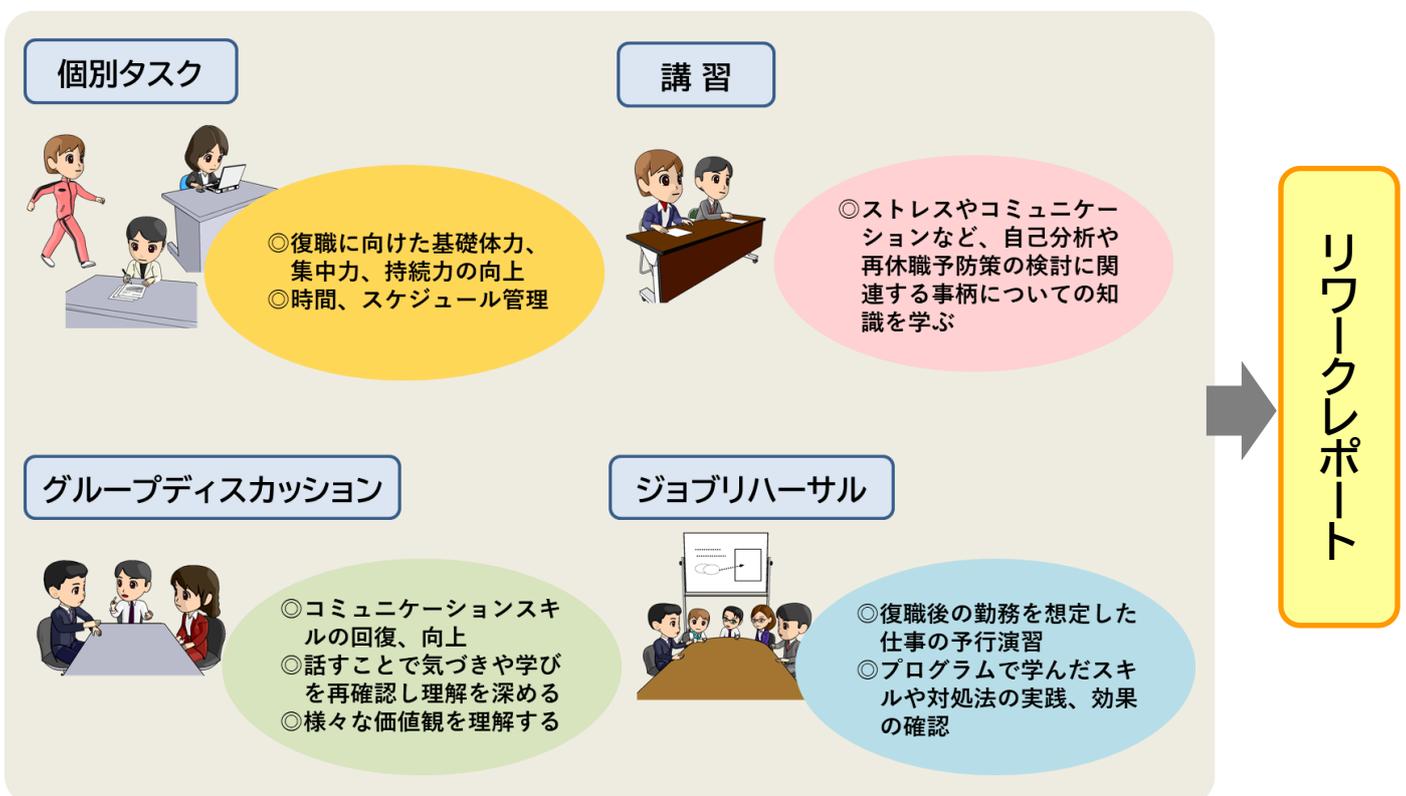
## ●1週間のスケジュール(基本パターン)

- ・平日の 9 時 30 分～15 時 30 分にプログラムを実施しています。
- ・受講目的や体調、通所にかかる負担等をふまえ、支援期間や受講内容は支援計画に基づき個別に設定します。

	月	火	水	木	金
9:30～	呼吸法・朝礼・ラジオ体操				
～12:00	グループディスカッション (生活習慣)	個別タスク ジョブリハーサル 第2・4週	個別タスク	個別タスク	グループディスカッション (活動記録振り返り)
	個別タスク				個別タスク
13:00～13:15	ラジオ体操		/	ラジオ体操	
13:15～ 15:00	講習 アサーション トレーニング (全2回) ・ SST (全2回)	講習 キャリア (全4回) 第1・3・5週 ・ ジョブ リハーサル 第2・4週		講習 認知 トレーニング (全4回)	講習 ストレス対処法 (全2回) ・ アンダーマネジメント (全2回)
	マインドフルネス・終礼			マインドフルネス・終礼	
15:05～15:30	マインドフルネス・終礼				

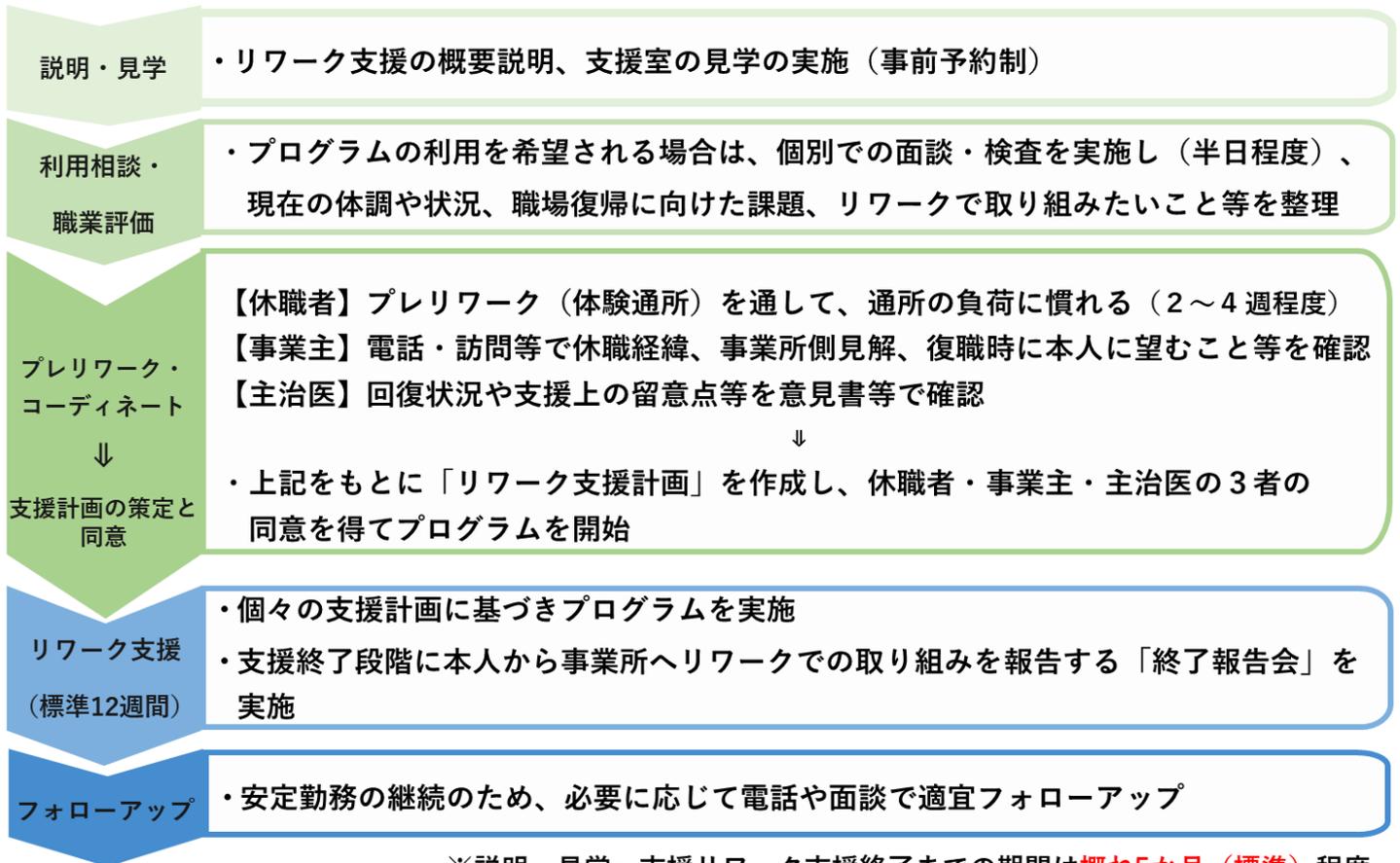
## ●プログラムの概要一覧

個別タスク		復職に向けて必要と考える活動を受講者自身で各自計画し、時間管理をしながら作業等に取り組みます（例：事務・OA作業、実務作業、読書課題、講習の振り返り、ウォーキング、リワークレポート作成など） ※個別タスクの時間を使い、適宜リワークスタッフとの個別面談を実施
講習	アサーション トレーニング/ SST	アサーション（自他尊重のコミュニケーション）についての基本的な知識や自己表現のスキルについて学んだうえで、実際の対人場面を設定しロールプレイを行い、復職後の職場で活用できるコミュニケーションスキルの習得を図ります
	キャリアを考える	これまでの働き方を振り返るとともに、復職後どのような働き方をを目指すのかを、再発・再休職予防の観点もふまえて検討します
	認知トレーニング	ストレスにつながる「思考（認知）の癖」を理解し、現実的・適応的なバランスのとれた思考に切り替えることで、ストレスを軽減する方法を学びます ※認知行動療法を援用
	ストレス対処法	ストレスの概要について理解し、自分のストレスについて振り返ったうえで、効果的な対処方法について検討します
	アンガーマネジメント	「怒り」の感情について理解し、適切に対処するための方法を学びます（主に職場の対人場面で生じる怒りへの対処法や、相手から怒りを向けられたときの対処法について学び、円滑な人間関係を築く一助とすることが目標です）
グループディスカッション		「生活習慣の取り組み」や「活動記録の振り返り」をテーマに、受講者同士で意見交換を行います。ディスカッションを通じて、コミュニケーションスキルの向上や、役割（司会、書記、発表）を意識した行動の実践に取り組むとともに、他者の取り組みの良い点や工夫から対処法のヒントを得ます
ジョブリハーサル (第2、4火曜)		模擬的な職場環境を設定し、受講者がチームでタスクに取り組みながら、プログラムで学んだスキル（ストレス対処、アサーションなど）を実践し、復職後の実用性を高めます（基本的に支援期間の5週目以降に参加）
リワークレポート作成		リワーク支援の受講状況や体調・気分の現状、プログラムを通じた気づき、休職要因の分析や再休職予防策等について取りまとめたレポートを作成します（支援終了時に「終了報告会」を実施し、リワークレポートをもとに、受講者・事業主・支援者でリワークでの取り組みを共有します）



## ●利用の流れ

・プログラムについてのお問合せ、利用のご相談は、電話にて受け付けています。(平日 8:45~17:00)



※説明・見学～支援リワーク支援終了までの期間は概ね5か月（標準）程度  
(受け入れ人数の都合上、利用者多数の場合、さらに期間を要することがあります)

## ●ご利用にあたって(留意いただきたいこと)

- ・本プログラムは、復職への準備性を高めることが目的です。治療や医学的リハビリテーションではありません。
- ・受講料は無料です。ただし、利用にあたっての交通費、昼食代は自己負担となります。
- ・公務員の方、公務部門において雇用されている方は支援の対象となりません。

## ●事業主の方へ

- ・支援の方向性を決めるため、休職・復職に関する社内規程や職場復帰に関する考え方などについて確認させていただきます。また、プログラム開始に向けたケース会議や終了報告会の開催、復職後の職務内容に関する情報提供などについて、ご協力をお願いします。
- ・リワーク支援は、復職準備に取り組むことや、復職に向けた調整の支援を行うものであり、当センターが受講状況をもとに復職の可否を判断するものではありません。
- ・職場復帰にあたっての職務内容や職場環境の調整に関する助言・提案や、復帰先職場に対しての雇用管理に関する助言・相談などを行います。

## ●リワーク支援をご利用いただいた方々の感想

### 【休職者】

- ・ 講習の受講等を通じて、ストレスや自分自身について理解し、対処法を整理できたことで、復職に向けて前向きな考え方ができるようになった。
- ・ 最初は疲労が大きかったが、通所を続けるなかで基礎体力や集中力の回復を実感でき、復職への自信が高まった。
- ・ 職場を想定したジョブリハーサルで、ストレスを感じた際の対処策の実践に取り組み、効果を感じられた。復職後も活用したいと思った。
- ・ 同じ境遇の方と意見交換をすることで、「自分だけではない」という安心感が得られ、復職に向けて励ましあうことも力になった。



### 【事業主】

- ・ 本人が、プログラム参加により生活リズムを整え、病状を理解したことで体調管理ができるようになり、復職を円滑に進めることができた。
- ・ リワーク支援終了時の報告会において、リワーク支援での気づき、再発防止策、職場で配慮してほしいことについて本人から報告があった点は、会社として本人の状態や要望などを確認でき、職場復帰における配慮事項として役立った。



### 【交通のご案内】

#### ＜JR 宇都宮駅から＞

西口⑩バス乗り場より「43 長坂經由鹿沼営業所行き」または「43 砥上車庫行き」に乗車、「睦町」下車徒歩5分(所要時間約 25 分)

#### ＜東武宇都宮駅から＞

東武駅前バス停より「43 長坂經由鹿沼営業所行き」または「43 砥上車庫行き」に乗車、「睦町」下車徒歩5分(所要時間約 20 分)



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 栃木支部

栃木障害者職業センター

〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町3番8号

【TEL】 028-637-3216

【FAX】 028-637-3190

【URL】 <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/tochigi/>