

リワーク(職場復帰) 支援のご案内

働き盛りのメンタル不調者は年々増加しています。
それに伴い、休職者の復職の問題も大きなテーマとなっています。
一方で、復職しながらも再発、再休職に至る方も多く、
復職に向けた準備と、復職後の再発予防が重要になります。

徳島障害者職業センターでは、うつ病などで休職されている方のスムーズな
職場復帰をお手伝いするためのプログラム(リワーク支援)を実施しています。

リワーク支援の特徴

生活リズム・体力・集中力の回復

リワーク支援へ通所し、さまざまな作業に取り組むことで「働くリズム」を取り戻し、復職に必要な体力、集中力、持続力などの回復を図ることができます。

再発予防のための振り返りと 対処方法の検討

これまでの働き方やストレス状況の振り返り、物事の捉え方や問題への対処方法の再検討、コミュニケーションスキルの向上など、復職後、再発を予防するためのグループミーティングや講座を行っています。

休職者・事業主・主治医との橋渡し

リワーク支援では、支援開始前及び支援期間中に、休職者・事業主・主治医と復職に向けた意向を確認し、調整を行います。直接やり取りができない場合でも、リワーク支援を通じてお互いに情報交換を行うことができます。

復職に向けた準備状況の把握

リワーク支援への通所、プログラムへの取り組み、作業遂行状況など、復職に向けた準備状況を実績として把握することができます。

事業主への支援とリハビリ出勤

リワーク支援への通所を通じて把握した、休職者の回復状況や復職準備状況をもとに、復職にあたっての職場環境や職務内容の検討、配慮事項などについて助言し、スムーズな受け入れに向けた支援を行います。

また、必要に応じて、リワーク支援の一環として復職前にリハビリ出勤を行うこともできます。

ご利用は無料

リワーク支援の利用料、相談料は無料です。交通費や昼食代は自己負担となります。

リワーク支援を受けるには？

職業センターでご相談の上、利用を決定します。相談は随時受け付けています。
リワーク支援を利用できる要件は以下のとおりです。

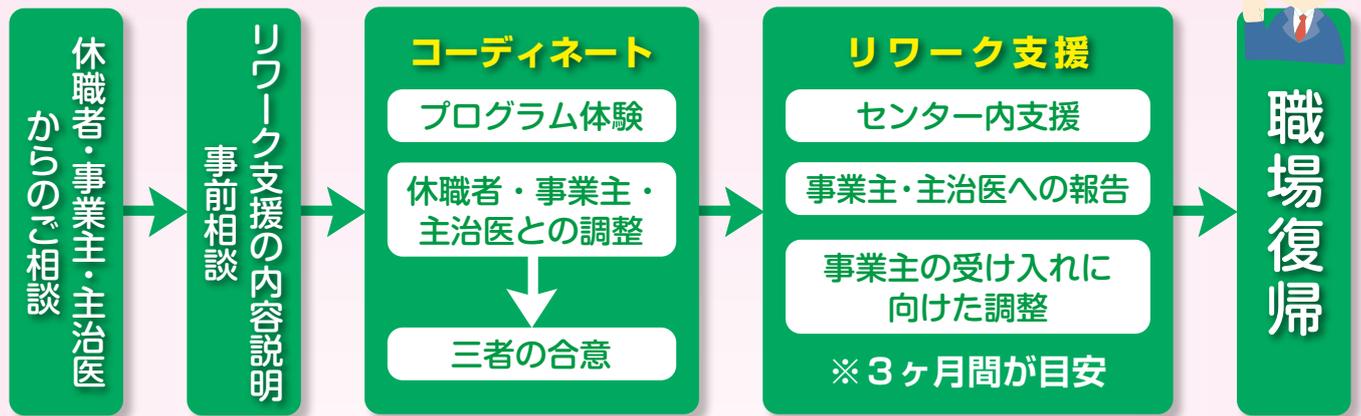
- 症状がある程度落ち着いており、主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解していること
- 休職者、事業主、主治医の三者がリワーク支援を利用した上で復職することに同意をしていること
- 事業所が雇用保険適用事業所であること(公務員の方は利用できません)

※すでに会社を離職した方、主治医からまだ休養が必要と判断されている方は対象になりません。

※リワーク支援を活用しない場合にも、復職に向けた相談に応じます。



リワーク支援実施の流れ



リワーク支援プログラムの内容

●生活管理

生活記録表をつけ、生活習慣や体調のチェック、好不調の原因などの傾向を把握します。

●ジョブリハーサル

受講者が1つのチームとして協力し合いながらノルマに取り組むことを通して、習得したスキルの定着を図ります。

●作業課題

事務課題やOA課題、読書・要約、実務作業などに一定時間取り組むことで、仕事に必要な体力や、集中力、持続力を高めます。

●コミュニケーション

グループワーク、アサーション（コミュニケーション方法の一つ）などを通じて、コミュニケーションスキルを高めます。



●リラクゼーション

筋弛緩法、呼吸法、自律訓練法など、職場での緊張やストレスの和らげ方を学びます。

●ストレス対処

ストレス解消法、ストレスをためない考え方などを身につけます。

●ライフキャリア

これまでの働き方を振り返り、復職後、再発しない働き方を考えます。

●個別相談

プログラムの内容や、復職に向けた事業主・主治医との調整について相談します。

リワーク支援Q&A

Q1 毎日通う自信がなくてもリワーク支援は利用できますか？

A1 リワークの活動スケジュールは、個別に設定します。例えば、最初は週3回・半日から始め、徐々に日数や時間数を増やすことも可能です。事業主や主治医の意見も踏まえて、最終的な通所日数・時間数を決めます。

Q2 勤務先は県外で、今は徳島の実家で自宅療養をしています。このような場合でもリワーク支援を利用できますか？

A2 勤務先が県外であっても、リワーク支援を利用することについて事業主の同意や、職場復帰についての具体的な相談が可能であれば利用できます。

Q3 どのくらいの人が復職をしていますか？

A3 リワーク支援を終了した方の概ね90%以上が復職されています。

■お問い合わせ

徳島障害者職業センター

〒770-0823 徳島市出来島本町1-5 4F

TEL.088-611-8111 FAX.088-611-8220