

職場復帰支援のご案内

／らしく、はたらく、／
／ともに／ 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構鳥取支部
 鳥取障害者職業センター



ご説明内容

- ◆ 当センターの職場復帰支援（リワーク支援）とは
- ◆ リワーク支援のメリット
- ◆ 支援の内容
 - 講習
 - 個別活動
 - 相談
- ◆ スケジュール例
- ◆ 具体的な支援の流れ
- ◆ よくあるご質問

当センターの職場復帰支援とは

= リワーク支援

うつ病等のメンタルヘルス不調で休職中の方が
円滑に職場復帰できることを目的とした支援

【支援対象】

- ①休職中の方
- ②会社（人事担当者・直属の上司・産業医等）

リワーク = **Return to Work**

職場復帰を意味する造語



※退職者や公務員は対象外

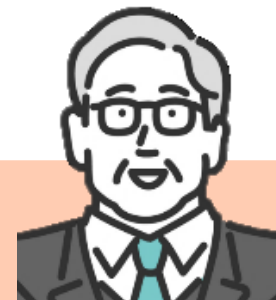
リワーク支援のメリット



休職中の方

- ① 職場復帰後を見据えた
ウォーミングアップ
- ② 再休職をしないための
対策の検討

- ③ **主治医と連携**した
職場復帰の準備



会社

- ④ 職場復帰後の
労働条件、職務内容
の検討
- ⑤ **受け入れ体制**
の整備

 以上について **専門的な支援**を行います！

支援の内容

プログラムの受講



講習



個別
活動



プログラムへの取り組みを踏まえた
職場復帰に係る相談

講習（例）

生活習慣

- 適切な生活習慣の確立と継続に向けた取り組み（睡眠・食事・運動等セルフケアの観点から）



ストレス対処

- ストレスが生じやすい場面の整理、対処方法の習得
- 怒り等の感情の分析
マネジメント方法の習得



コミュニケーション

- 場面に応じた対応方法
- 相手も自分も立てる
コミュニケーション



仕事の取り組み方・働き方

- 職場復帰に向けてのキャリアプランの作成
- 復職後の仕事の
取り組み方・働き方の
再構築



個別活動（例）

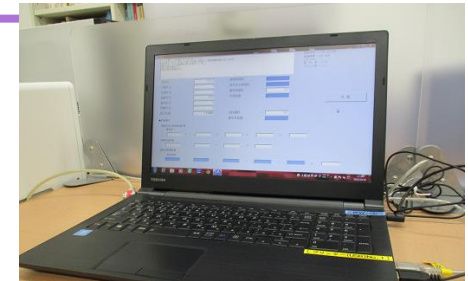
目的：集中力や作業耐性の向上
疲労の度合いを確認する
適度なペース配分を身に付ける
講習で学んだ対処方法を検討する

etc...

過去利用者が取り組まれた内容

- 復職後に想定される職務に関する知識の習得
- スキルアップ、資格取得のための勉強
- 模擬的な作業体験（当機構開発のワークサンプル）
- 読書（メンタルヘルス対策に関するもの、病気・障害に関するもの等）
- 新聞を読み、記事の要約
- リワーク支援の取組状況の資料作成
- 休職に至るまでの要因分析
- 復職後の自己対処方法、会社への配慮事項のまとめ

等



相談

休職者

- 方法：通所中の面談
- 相談・助言内容：
 - ・通所中、復職後を想定した体調管理
 - ・プログラムの復習と復職後の活用方法の検討
 - ・その他、復職に向けた目標設定と進捗確認
 - ・事業所との情報共有

等

会社内担当者

- 方法：電話・来所・訪問等
必要に応じて、支援期間内に報告会を実施
- 相談・助言内容：
 - ・職場復帰に係る労働条件、職務内容等の設定
 - ・受け入れに係る上司・同僚の理解促進
 - ・職場復帰後の休職者の状況把握や適切な対処方法
 - ・家族、医療機関等との連絡、連携体制等の整備

等

必要に応じて主治医に情報共有、医療面の助言を受け実施

通所される方のスケジュール（例）

	月	火	水	木	金
9:45～	体操・マインドフルネス・ミーティング				
～12:00	・週間活動の 振り返り ・1週間の 目標設定	講習 (ストレス 対処)	個別活動	個別活動	講習 (仕事の取組み 方・働き方)
12:00～ 13:00	昼休み			昼休み	
13:00～	講習 (生活習慣)	個別活動		講習 (コミュニケー ション)	個別活動
15:00～	日誌等の記入・振り返り			日誌等の記入・振り返り	



- ・ 水曜午後、土曜、日曜、祝日は休講です。
- ・ 週2～3日の利用や必要な範囲の講習の受講のみの利用も可能！

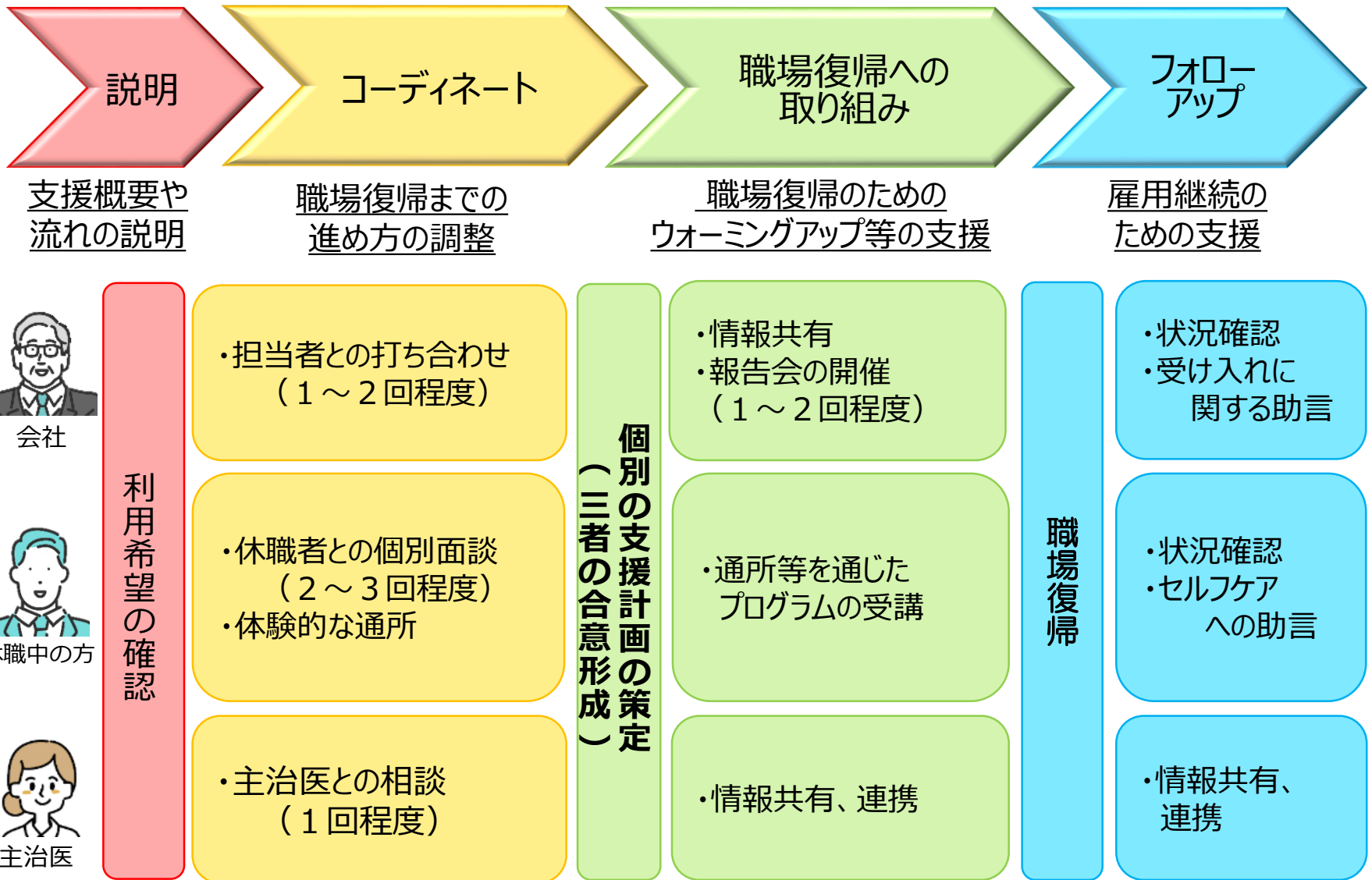
遠方利用の方のスケジュール（例）

	月	火	水	木	金
第1週	個別活動		個別活動	個別活動	講習 (ポリテク センター米子)
第2週	個別活動	講習 (オンライン)	個別活動	個別活動	
第3週	個別活動	個別活動		講習 (ポリテク センター米子)	個別活動
第4週	個別活動	個別活動	講習 (オンライン)	個別活動	個別活動



- ・ 講習はポリテクセンター米子、またはオンラインで実施！
- ・ 個別活動は自主的に活動（自宅や図書館の利用）し、講習等の時間に取り組み状況を確認します。

基本的な支援の流れ(例)



よくあるご質問

質問	回答
1. 利用のための費用負担はありますか？	コーディネートも含め、無料で提供しているサービスです（センター通所の際の交通費と昼食は各自で準備をして頂きます）。
2. 自家用車で通所できますか？	原則的に公共交通機関による通所をお願いしています。体調や地理状況等により、公共交通機関の利用が困難な場合は、相談により自家用車を利用して頂いているケースもあります。
3. 残りの休職期間が短くなっていますが、利用は可能ですか？	1～2カ月の利用で職場復帰をされる方もおられます。コーディネートを行う中で、取組目標と利用期間を個別に設定していきます。
4. 県外の事業所への復職を考えていますが、対応は可能ですか？	障害者職業センターは全都道府県に拠点があり、リワーク支援を行っています。職場復帰先が県外である場合は、必要に応じ連携して支援を行います。
5. 精神疾患以外での休職者の場合でも、支援は受けられますか？	お受け頂けます。障害者職業センターでは様々な疾患や障害のある方の相談をしておりますので、お気軽にご相談ください。

ご参加いただき ありがとうございました

- ◆ さらに詳細な説明のご希望、具体的な相談希望がある方へは、事業所等への訪問、または ポリテクセンター米子 等にて、ご説明・ご相談を個別に実施しています。
- ◆ 利用するか迷う（休職者 または 会社へ、支援の利用を打診したい等）場合でも、支援内容のご説明が可能です。
- ◆ まずはお電話・メールにてお気軽に担当者宛ご連絡ください。



お問合せ先

らしく、はたらく、
ともに



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構鳥取支部

鳥取障害者職業センター

〒680-0842 鳥取市吉方189

Tel : 0857-22-0260

Mail: tottori-ctr@jeed.go.jp

