

うつ病等のメンタルヘルス不調で休職中の方への

職場復帰支援のご案内

鳥取障害者職業センターでは、メンタルヘルス不調（うつ病、適応障害、双極性障害等）で休職中の方が職場へ復帰するための専門的な支援を実施しています。

（※ 職場復帰支援のプログラムのことを「リワーク支援」と呼んでいます。）

休職中の方、職場の方（人事担当者、職場の上司、産業保健スタッフ）、関係機関の方で職場復帰（の対応）をご検討の際は、鳥取障害者職業センターのリワーク支援をご活用ください。

 以下について専門的な支援が受けられます！



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



企業

- 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

ご利用の際の確認事項

※公務員の方は対象外

- ・休職者が職場復帰を希望しているか
- ・企業が職場復帰後の受け入れを予定しているか
- ・主治医の職場復帰への活動に係る医学的な意見



★支援は**無料**で利用可能（利用に係る交通費等は自己負担）

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



具体的な支援は

ウラを  CHECK!

職場復帰までの流れ（例）



プログラム内容

○当センター通所時の1日のスケジュール（例）

| タイムテーブル | 内容 |
|-------------|----------------------|
| 9:45～ | ミーティング、マインドフルネス |
| ～12:00 | 活動時間（講習・個別活動） |
| 12:00～13:00 | 昼休み |
| 13:00～15:00 | 活動時間（講習・個別活動） |
| ～15:15 | 日誌・週間活動記録表の記入、ミーティング |

・土日祝日は休講、水曜日は午前のみ

○活動内容（例）

| | |
|-------------|---|
| ストレス対処 | ストレス発生の仕組み、ストレスの捉え方を学ぶ。自身に合う対処法を検討する |
| アンガークontrol | 感情（主として怒り）との付き合い方やコントロール方法を学ぶ |
| アサーション | 相手を尊重しながら自身の考えや気持ちを伝えるコミュニケーション方法を学ぶ |
| キャリア | 今までの働き方（価値観や強み、役割等）を振り返り、職場復帰後の働き方を考える |
| 個別活動 | 読書や実務課題（模擬的な作業や知識の再習得・資格習得）等に取り組み、集中力の向上や適度なペース配分を身に付ける |

- ・職場復帰後のセルフマネジメント力の向上を目的に実施します。
- ・上記の他にも、生活習慣の見直しや再発防止を検討する講習があります。
- ・活動内容については、ご希望を踏まえ個別に設定します。

・個別の支援計画を基に受講して頂きます。
 ・必要な範囲の講習のみの受講や、週2～3日の通所もできます。
 ・オンラインや出張講座等の利用についても相談可能です。



もっと詳しく知りたい方へ
 リワーク支援説明会を
 定期開催しています。
 詳細はコチラ→

