

# うつ病などのメンタル疾患で休職中の方の 職場復帰支援のご案内



職場復帰を考えているものの、  
順調に勤務ができるのか不安を  
感じている A さん



職場復帰支援で、復職後の勤務を  
イメージしながら段階的に活動時  
間を延長するとともに、疲労やスト  
レスの対処法について学びました



職場復帰支援での活動が自信に  
つながり職場復帰を果たし、  
安定して働き続けられるようにな  
りました

## 支援のポイント

休職者



- ① 活動時間の段階的な延長や職場内でのコミュニケーションを想定したウォーミングアップができます
- ② ストレス対処の方法を検討するなど、できるだけ再休職をしないための準備をしていただけます

事業主



- ③ 主治医と連携して職場復帰の準備が進められます
- ④ 復職の際に、職場へ支援者（ジョブコーチ）を派遣する制度を活用することもできます

- ⑤ センターでの通所状況を踏まえて受入れの準備ができます

- ・ 支援実施には主治医、休職者、事業所の三者の同意が必要です。
- ・ 取組み目標などの調整のための準備期間を設けます（コーディネート）。
- ・ 民間企業にお勤めの方に向けた支援です。
- ・ 支援は無料で利用いただけます。



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 富山支部  
富山障害者職業センター

〒930-0004 富山市桜橋通り1-18 北日本桜橋ビル7F

TEL. 076-413-5515 / FAX. 076-413-5516

ホームページ <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/toyama/>

当センター  
ホームページは  
こちらからどうぞ



毎月第3水曜日13：30より説明会を行っております（祝日の場合は翌週）。お気軽にお問い合わせください。

# 職場復帰支援の流れ

## 申込み・説明会

- ・支援の流れや概要について説明

## コーディネート

- ・休職者、事業所、主治医の三者からお話を伺い、リワーク支援を利用するかどうかも含めた職場復帰の進め方について調整

## リワーク支援

- ・休職者のセンター通所（リワークプログラム受講）
- ・事業所への報告会の実施
- ・主治医との状況共有

## 復職・フォローアップ

- ・必要に応じ復職後も体調管理やストレスコントロールに関する相談を実施

## リワーク支援の 1日のスケジュール（例）

10:00 ~ 10:30	朝礼
10:30 ~ 12:00	講座
12:00 ~ 13:00	昼休み
13:00 ~ 15:10	作業
15:10 ~ 15:30	日誌・週間活動記録表の記入 夕礼

※土日祝日は休講 ※水曜日は午前のみ

- ・個別の支援計画を基に受講していただきます。
- ・希望する講座のみの受講や、週2~3日だけの利用もできます。
- ・利用期間は最大で12週間です。

# リワークプログラム

## 各種講座

- ・職場復帰後のセルフマネジメント力をつけることを目的に行います

### ストレス対処講習

ストレス発生のメカニズムやストレスの捉え方、対処法について考えます

また、認知行動療法の考え方を取り入れ、自分の考え方や捉え方の傾向をつかむとともに、より幅広い考え方や捉え方ができるようになることを目指します

### アサーション・ トレーニング

自分も相手も大切にしながら、考えや気持ちを伝えるコミュニケーション方法を学びます

### 感情のコントロール

感情（主として怒りの感情）との付き合い方やコントロール方法について学びます

### キャリアガイダンス

今までの働き方（価値観や強み、役割など）を振り返り、復職後、より安定して働き続ける方法について考えます

## 作業

- ・集中力や疲労の度合いを確認し、適度なペース配分を身に付けることを目的に行います
- ・資格取得や復職後の知識の再習得の自習の場としても活用できます

