

# 山口障害者職業センター 職場復帰支援（リワーク支援）のご案内 うつ病等の方の復職を支援します

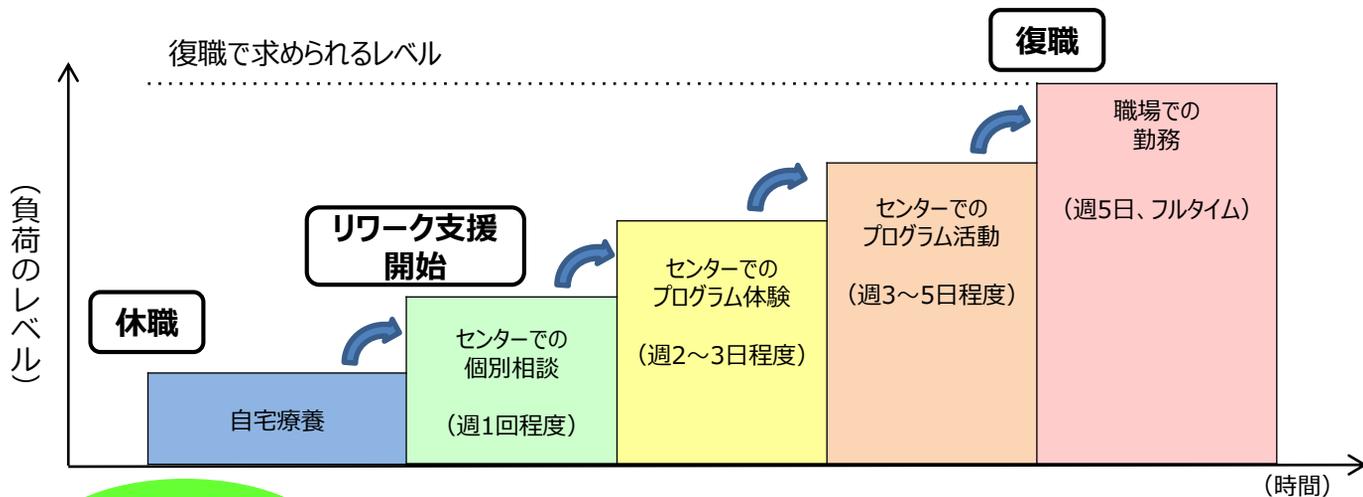
「体調が回復してきたので、そろそろ復職を考えたい」「復職を目指す従業員がいるが、どのように進めたらよいかわからない」... 長期休職からの復職には、休職者にとっても職場にとっても、さまざまな不安があるものです。

山口障害者職業センターでは、**うつ病等のメンタル疾患により休職している方、休職者の職場復帰に取り組む事業主**に対して、**相談や各種プログラム等の復職に向けた支援**をしています。 ※「リワーク」とは、Return to Workを意味しています。

こんなご相談に応じています

- <休職者>
  - ・休職中に、復職後のリズムに身体を慣らしておきたい。
  - ・再休職を予防するための方法を学びたい。
- <事業主>
  - ・従業員の復職をどのように進めたらよいか相談したい。
  - ・復職する従業員の支援に関する社内の理解を広めたい。

## 職場復帰までのイメージ



ポイント  
段階的な  
リハビリができます

ポイント  
休職中と復職後の  
ギャップを解消できます

コーディネート	基礎評価	本支援	フォローアップ
標準 1～2か月		標準 3か月	随時

※期間は、休職期限や体調等を踏まえ、個別に設定します。  
※初回相談から復職まで、標準 4～5か月です。

## 復職実績／ご利用者の声

全国で利用された方の86.7%（※令和2年度実績）が復職しています！

<休職者> ストレスとうまく付き合うことができるようになり、職場復帰後も無理なく仕事を継続することに役立っていると感じています。

<事業主> リハビリ出勤時の時間設定や取組み課題、職場復帰後の配慮事項などについてさまざまな相談に乗ってもらえ、助かりました。

<主治医> センターへ通うことによりご本人が出勤の感覚を取り戻し、自信をもつことができました。同じような状況にある方とコミュニケーションをとることが、職場復帰に対する不安の軽減に繋がりました。

# センターでのプログラム

## <講習>

- ・**ストレス対処講習**  
ストレスについての基本的な考え方を学び、自己管理スキルの向上を目指す。
- ・**認知トレーニング講習**  
物事の捉え方や考え方の癖を振り返り、バランスのとれた考え方を取り入れることでストレスを軽減する。
- ・**アサーション講習**  
自分も相手も大切にするコミュニケーションを学び、よりよい人間関係の構築に役立てる。
- ・**アンガーコントロール講習**  
「怒り」のメカニズムや自分の傾向を知り、感情の扱い方について学ぶ。
- ・**キャリア講習**  
キャリアに関する考え方等について学び、職業観の振り返りや今後のキャリアについての整理等を行う。  
(いずれも週1回×全4回)

	月	火	水	木	金
9:00	自主活動				
10:00	体調確認・朝ミーティング				
10:20	アサーション講習	ジョブリハーサル(集団作業)/個別作業等	ストレス対処講習	個別作業/個別相談	認知トレーニング講習
12:00	昼休み				
13:00	アンガーコントロール講習	ジョブリハーサル(集団作業)/個別作業等	キャリア講習	/	DVD視聴(睡眠と健康)
15:00	自主活動				個別作業/個別相談
16:30	自主活動				自主活動

※利用日数、時間、内容は目標に応じて個別に設定します。  
※終了時、当日のふりかえりを行います。

## <作業>

- ・**事務系作業**  
PC入力、物品請求書作成、作業日報集計等
- ・**現業系作業**  
ピッキング、プラグタツブ組立等
- ・**読み込み、文書作成**  
新聞要約、報告書作成、読書等
- ・**ジョブリハーサル**  
模擬的な作業環境での集団作業



**ポイント**  
休職者同士で交流できます

**ポイント**  
休職の経緯を振り返り自己理解を深めます



リワーク室

## <その他>

- ・**個別相談**  
担当カウンセラーとの定期的な面談
- ・**リワーク支援報告書の作成**  
会社・主治医に向けて、取り組み結果を報告
- ・**プレゼンテーション**  
個人の選択したテーマで発表

## 【リワーク支援説明会のお知らせ】

リワーク支援を具体的に知って頂く機会として、月1回説明会を実施しています。当センターホームページにて日程をご確認の上、お気軽にお申し込み下さい。オンラインにてご自宅、会社から参加いただくことも可能です。

〔対象者〕  
休職者やそのご家族、産業保健スタッフ、衛生管理ご担当者及び人事・労務担当者、医療従事者

## ご利用にあたって

- 症状や体調が改善・回復し、復職に向けた活動が可能となった段階でご相談ください。
- お申込みは随時受け付けています。事業所ご担当者、休職中のご本人、医療機関等、どなたからでもお問い合わせいただけます。「リワーク支援を希望」とお伝えください。
- 県内全域が対象です。(県外企業にお勤めの方も、現在県内在住であればご利用可能です。)
- 公務員の方は対象外となります。
- 支援の実施には、本人・事業主・主治医の三者の同意が必要となります。
- 利用は無料です。

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 山口支部

# 山口障害者職業センター

〒747-0803 防府市岡村町3-1

電話 0835-21-0520 / FAX 0835-21-0569

開庁時間 午前8時45分～午後5時 (土日祝日、年末年始は休み)

ホームページ <http://www.jeed.go.jp/>

山口障害者職業センター 検索