

復職に向けた知識や技術が学べます。

■リワーク支援では、現在勤めている会社に職場復帰することを目指します。

「うつ病等メンタル不調により仕事を休んでいる方」の対応は、社会的な課題となっており、復職後の安定勤務を目指した復職前のリハビリは有効だと言われています。

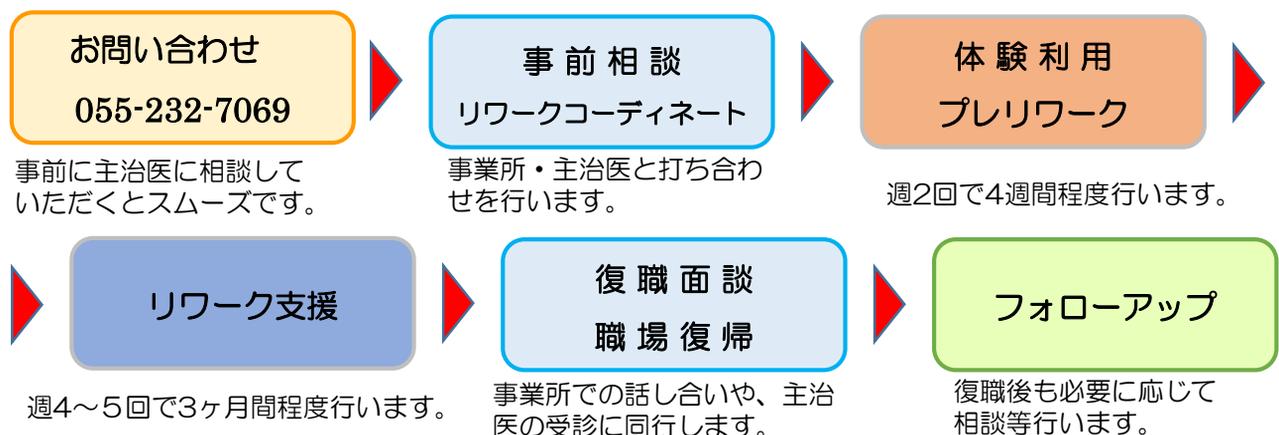
山梨支部 山梨障害者職業センターでは、復職に向けたプラン作りや調整（リワークコーディネート）、プログラム（リワーク支援）を実施しています。

山梨支部 山梨障害者職業センターは、公的な職業リハビリテーション機関のため、相談や支援は無料です。

■ リワークはこんなところです

- ・復職までの支援計画を提示してもらえるので、会社として受入準備の計画がたてやすい。
- ・主治医や産業医、産業保健スタッフと連携して、職業センタースタッフが復職へ向けた支援をしてくれるので安心して利用できる。
- ・仕事に対する考え方も見直せているようで、これからの自分を振り返る良い機会になっている。
- ・決まった時間に通所する機会があるので、生活リズムや仕事をする体力もついてきている。
- ・簡易事務作業やパソコンを使った課題を通して働く上での勘が戻ってきている。

■ リワーク支援の流れ



お問い合わせ、ご相談はこちら

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

山梨支部 山梨障害者職業センター

〒400-0864 甲府市湯田2丁目17-14

TEL 055-232-7069

JR身延線 南甲府駅より徒歩5分

■ リワーク利用者の声

Q.リワークを始めるに当たってどんな気持ちになりましたか？

A.標準3か月と聞いていたので、病院から紹介された時には正直『長いなあ』と感じました。しかし、職場からリワークに通う了解を得られたので、再就職しないためのステップとして自分が成長するために利用しようと思いました。

Q.職場・主治医とのコーディネートはメリットがありましたか？

A.メリットはありました。今までは『主治医・職場・自分』はそれぞれ独立していましたが、カウンセラーが横串となってくれることで、連絡調整がスムーズになり、復帰を後押ししてくれました。

Q.リワークを受けて何か変化がありましたか？

A.仕事や人間関係に対する考え方が柔軟になりました。また、同じ悩みを持つ仲間と出会い、“苦しいのは自分だけじゃないんだ”と客観的に自分を見つめることができましたし、以前は『苦しくなったら会社を辞めればいい』と考えていましたが、今は『会社を変えずに、苦しまず働く方法』を見つけることができました。

Q.リワーク利用をためらっている方に、ご自身の体験談やメッセージをいただけますか？

A.
・『リワーク』と聞くと、なかなかイメージがしづらく、服薬治療だけで十分と考える方もいると思います。私自身も同じ考えを持っていましたが、同時に服薬治療だけに頼る限界も感じていました。復職を急ぎたい気持ちはよくわかります。しかし、あなたが以前と同じように苦しい思いをしたり、再就職してしまっただけでは労使ともに不幸です。
・自分の考え方・物事のとらえ方に柔軟性を持たせるきっかけ、それが『リワーク』です。体験入学やプレリワークという制度もありますので、一度足を運んでみるのはいかがでしょうか。

Q.復職後の職場の人間関係について、新たに心がけるようにしたことはありますか？

A.思ったことがあっても言葉に出せず、我慢してしまう性格でしたが、アサーションを使って自分の要望を伝えられるようになりました。

Q.リワークで習得した知識やスキルで役に立っていることはありますか？

A.リスクマネジメントです。『妄想せず、力まず、逃げず』を心がけることで、ストレスを感じたときにストレス反応を軽くすることができます。

Q.復職後、ストレスに負けそうになった時はありませんでしたか？どうやって乗り越えられましたか？

A.リワークで学んだ知識や技術を職場ですぐに活かせると自信をもって復職しましたが、いざ復職すると、焦りや緊張もあってなかなか実践できませんでした。ただ、職業センターからジョブコーチが定期的に来訪し、仕事の状況に合わせて相談にのってくれたので、今では休職前の自分以上に、自信を持ち仕事に取り組んでいます。

■ 5つの再確認を通じて職場復帰、安定出勤を目指します

アサーション

自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを学び、対人関係のストレスを減らします。

職場復帰に向けた、各種プログラムを提供しています。

生活リズムの構築

活動記録表により、復職に向けた生活リズムを築きます。また、行動と気分の関係を理解し、気分の波を整えます。

作業課題

簡易事務作業や実務課題を通じて、作業に対する集中力・注意力・持続力・判断力等を高めます。

セルフケア能力の向上や再発防止策の検討に重点を置いています。

5つの再確認

ストレス対処講座

認知行動療法のスキルを活用し、考え方の幅を広げ、不快な気分を軽減します。

キャリア講座

復職後も無理なく働き続けられるように、ワークライフバランスの観点から検討します。

主治医と連携して、復職後の職場適応を目指した支援を行います。