



うつ病などによる休職者の職場復帰をサポートする **職場復帰支援(リワーク)のご案内**

職場に復帰するための専門的な援助(リワーク)を実施しています。
 うつ病などにより休職中の方に対して、主治医、企業担当者と相談しながら、
 職場復帰のためのウォーミングアップや再発予防を図るプログラムです。

主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解している方を対象としています。
 (すでに会社を離職した方、主治医からまだ休養が必要と判断されている方は、対象になりません。)

目的

- ・生活リズムを構築し、復帰に向けたウォーミングアップを行います。
- ・復帰後の安定した勤務に向けて、体調や心理面の特徴について、自己理解を深め、「セルフケア」の習得を目指します。

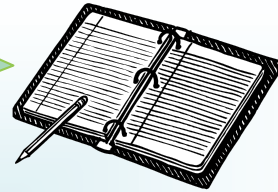


ストレス対処講座
 認知行動療法

ストレス対処・再発予防

日誌記入
 週間活動記録
 個別相談

体調・気分の管理

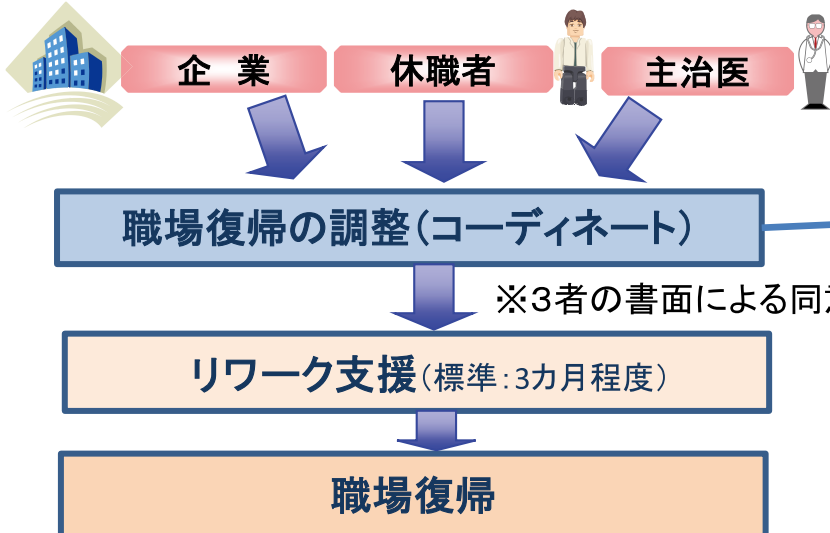


事務課題
 パソコン入力
 労務作業

作業遂行力回復

受講状況の報告 = 職場との認識共有
 (ナビゲーションブック作成)

<支援の流れ>



支援開始にあたって

・企業・休職者・主治医、3者に職場復帰に向けての意向を確認します。

・相談や体験利用を通して、体調の波の状況等を確認した上で、職場復帰に向けた支援目標やスケジュールについて打ち合わせ、支援計画を策定します。

まずはお電話にてお問い合わせください。
 相談日程の調整をさせていただきます。
 (*休職者本人、家族、企業担当者、主治医、いずれからでもご相談いただけます。)

<リワーク支援のメリット>

利用された企業の声

- ・休職者との接し方等を教えてもらい助かりました。
- ・センターでの取り組み状況等を報告してもらい、本人の状況を把握するのに役立ちました。
- ・休職者をうまく復職させるためのノウハウがなかったので、相談に乗ってもらって助かりました。

利用された休職者の声

- ・スケジュールに沿った活動を通じて生活リズムを立て直し、気分や体調もコントロールできるようになりました。
- ・他のメンバーとの意見交換を通じて、コミュニケーションの取り方を学ぶことができました。
- ・自分の考え方の特性と向き合い、不調のサインを意識するようになりました。

リワーク支援 Q&A

Q1: 申し込みから通所開始まで、どれくらいかかりますか？

お問い合わせを受けた後、3者(休職者ご本人、企業、主治医)の合意形成を図るためのコーディネートを行います。ご本人の体調の波の状況や、復帰に向けた課題の整理状況等によりコーディネートの期間は異なりますが、標準は1カ月程度です。また、コーディネート期間中にプログラムの体験利用も可能です。

Q2: リワーク支援の期間はどのくらいですか？毎日通う必要があるのですか？

3ヶ月ワーカーのプログラム設定となっていますが、通所の日数や期間等は、体調や復職していくときの労働条件も勘案し、個別に設定しています。毎日通うことを条件とはしておらず、遠方の方等、リワーク支援プログラムと併せて地元でできる活動のあり方等についても相談対応しています。

Q3: 費用はかかりますか？

費用は無料です。交通費や食事代は自己負担となります。

Q4: 公務員ですが利用できますか？

雇用保険適用事業所の社員を対象とするプログラムのため、公務員の方はご利用いただけません。

<お問い合わせ先>



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構福島支部
福島障害者職業センター

〒960-8054 福島市三河北町7-14
TEL 024-526-1005 FAX 024-535-1000
URL: <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/fukushima>
E-mail: fukushima-ctr@jeed.go.jp

- 徒歩でお越しの方：JR福島駅西口から北へ（8分）
- お車でお越しの方：福島飯坂ICから約7km（15分）
福島西ICから約6km（12分）

