



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(リワーク)支援のご案内

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。
 (リワークとは、「復帰」のReturn to Work を意味しています。)

- リワークは、うつ病などにより休職中の方で、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。)
- 障害者職業カウンセラーが、休職者ご本人やご家族から職場復帰に対するお考えなどを伺い、その後、主治医、企業担当者と相談しながら、次のような職場復帰のためのウォーミングアップを行います。

目的

- 生活リズムの構築、復帰に向けたウォーミングアップ
- 体調、心理面の特徴についての自己理解を深める
- 復帰後の安定した勤務に向けて「セルフケア」「セルフコントロール」を目指す

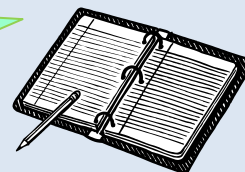


ストレス対処講座
 認知行動療法

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
 OAワーク
 労務作業

作業遂行力回復

「ナビゲーションブック」作成＝職場との認識共有

- 休職者・企業・主治医とともに職場復帰への計画作りをします。
- 企業の方には、職場復帰にかかる準備や対処方法に関する助言を行います。

<支援の流れ>



職場復帰のコーディネート(調整)

企業・休職者・主治医との調整において職場復帰に向けての意向を確認した上で、支援目標やスケジュールについて打ち合わせ、職場復帰に向けた支援計画を策定します。

リワーク支援

休職者・・・作業支援や各講座に参加し、集中力・作業遂行力やコミュニケーションスキルの向上を目指します。
 企業・・・面談等により、期間中の進捗状況の確認と、職場復帰時の職務や環境調整検討の機会を設けます。

職場復帰

<リワーク支援のメリット>

利用された企業の声 ～休職者の受け入れ準備～

- ◆ 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、相談に乗ってもらえて助かりました。

利用された休職者の声 ～復職に向けた効果的プログラム～

- ◆ 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・相談は誰からどのようにすれば良いですか？

休職者ご本人、ご家族、企業担当者さま、主治医さまいずれからでもご相談いただけます。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。

Q2: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。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。

Q3: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ヶ月ワンクールのプログラム設定となっておりますが、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、コーディネートでの相談を通じて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。

Q4: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。

Q5: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。



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
TEL024-526-1005 FAX024-535-1000
URL: <http://www.jeed.or.jp/location/chiiki/fukushima/>