リワーク支援（職場復帰支援）のごあんない

うつ病などのメンタル不調により休職されている社員の職場復帰に取り組む企業と、職場復帰を目指すご本人に対して、円滑に職場復帰できるように、また復帰後の再発・再休職を防ぐための支援を行っています。

企業内のメンタルヘルス対策の一環として、三次予防※の取組にリワーク支援の活用をぜひご検討ください。

※厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（平成27年11月30日改正）において、職場におけるメンタルヘルス対策として、不調を未然に防止する「一次予防」、不調を早期に発見し、適切な措置を行う「二次予防」、不調となった労働者の職場復帰の支援等を行う「三次予防」を行うよう推進しています。

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 山形支部

山形障害者職業センター

〒990-0021　山形市小白川町二丁目3番68号

TEL 023-624-2102　FAX 023-624-2179

E-Mail（代表）yamagata-ctr@jeed.or.jp　URL:https//www.jeed.or.jp/location/chiiki/yamagata/

※開庁時間は午前8時45分から午後5時までです。土・日・祝日はお休みです。
※ご利用は無料です。
※当センター利用にあたり、社員の方に障害者手帳は必要ありません。
※雇用保険適用事業所及び被保険者を対象としているため、公務員の方は対象外です。
※ご不明点やご相談のある方は、上記までご連絡ください。担当カウンセラーから詳細についてご案内いたします。

事業所への支援内容

このような疑問や心配がございましたら、お気軽にご相談ください。

- 職場復帰後に再発せず安定して働けるようにするためには、職場としてどのような準備をすればよいのか？
- 自社での職場復帰プログラムはあるが、そこに至らない社員や実施しても進捗が思わしくない社員への対応はどうしたらよいか。
- 本人は復職したいと言っているが、復職させてよい状態かどうか判断が難しい。
- 休職を繰り返したり、休職期間が長くなっている社員がいる。
- 休職している本人が、復職に対して不安を持っているようだ。
- 一緒に働く同僚が、復職後、本人にどのように関わったらいいかについて不安を訴えている。など

リワーク支援のご活用を通して…

復職に向けての合意形成

職場やご本人の状況を職業センターが客観的に把握し、また、ご本人のリワーク支援の実施状況を踏まえて、復職に係る事業所とご本人とのご相談をサポートし、上記のような事項への対応方法について助言をさせていただきます。また、事業所独自の職場復帰プログラムがおありの場合でも、リワーク支援を経て事業所でのプログラムに移行することで、よりスムーズな職場復帰を図ることが期待できますので、円滑な移行ができるよう、コーディネートや助言を致します。

ご本人の再発予防の取組とその進捗共有

リワーク支援期間中に、事業所の方とご本人とで相談する機会を設けることで、お互いが情報を共有し、円滑な職場復帰及び、復職後の再発予防に向けて共通認識が持てるよう支援を行います。また、リワーク支援期間を通じ、実施状況については主治医とも情報共有し、主治医の意見や助言内容も踏まえて支援を行います。

復職受け入れに係るご相談

職場復帰の可否や労働条件についての話し合いは、事業所と休職者ご本人との間で進めていただくことになりますが、面談場面への同席や話し合いを進める上でのご相談には対応いたします。

ご利用いただく際の要件

①雇用保険適用事業所であること

②休職中の対象者の復職受け入れを予定していること

③リワーク支援の効果的な実施に向けて、対象者との面談機会の設定等のご協力がいただけること

④復職に向けてよりよい職場環境の設定（職務内容、緩和勤務、復職に向けた職場のサポート等）について検討する用意があること

ご利用いただいた事業所の方の声

- 支援期間中の情報交換により、休職者の状況が把握でき、受け入れに当たっての準備に役立った。
- 第三者が入ることで客観的な情報が入り、安心感が持てた。
- センターでの取組を通して、本人の自己理解が深まり、復職後の課題への気づきや対応について考えられるようになったようだ。
- 利用前は不安が強かったが、リワークに行ってから表情も明るくなり、自信が回復した様子が見られたので、安心して復職受け入れを進めることができた。

休職中のご本人の様子をどのように把握したらよいか分からない、リワーク支援をどのように提案したらよいか分からない、といった状況からでも、ご相談に対応いたします。
お気軽にお問い合わせください。

休職者ご本人への支援内容

生活リズムの立て直し

- 自宅療養が続いて生活リズムが不規則
- 仕事を行う体力に不安がある

スケジュールに沿って、センターに通所しながら生活リズムの立て直しを図ります。

作業支援

- 仕事に集中できるか不安

読書、書写、簡易作業、パソコン作業、立位での軽作業等を通して作業への集中力、持続力を高めます。

対人技能訓練

アサーショントレーニング・SST

- 職場での人間関係が不安

自分のコミュニケーションパターンを知り、上手な相談の仕方などを練習します。

ストレスへの対処方法の習得

- 職場でのストレスに対応できるか不安

認知療法や問題解決技法等により、気分の落ち込みを緩和する練習をします。

緊張を和らげるストレッチ法、呼吸法等を紹介します。

キャリアの振り返り

- これからの働き方についてイメージが持てない

これまでのキャリアを振り返り、復職後無理なく続けられる働き方について検討します。

【週間スケジュール】※スケジュール（利用時間、利用頻度、受講内容）は個別設定です。

	月	火	水	木	金
午前	SST	個別ワーク	ストレス対処講座（セルフトーク、認知療法、問題解決技法等）	個別ワーク	再発予防講座（キャリアの整理、アサーション、アンガーコントロール等）
午後	グループミーティング	個別ワーク	ジョブリハーサル	個別ワーク	グループワーク DVD学習

ご利用されたご本人の声

- 通う前は自分だけが苦しんでいるようで孤独だったが、同じように復職を目指す人と交流することで、自分だけではないと安心感が得られた。復職について、前向きに考えられるようになった。
- 自分なりの体調のコントロールの仕方を知ることができた。
- 再発のリスクを知ることで、体調管理やストレス対処の必要性に気づくことができた。

復職について会社とどのように話を進めたらよいか分からない、リワーク利用についてどう説明したらよいか分からない、といったご相談にも対応いたします。お気軽にお問い合わせください。

ご利用いただく際の要件

①現在休職中で、うつ病等により治療を受けており、復職に向けてリワーク支援の利用を希望していること。※ご本人の主体性が重要です。
②主治医が、リワーク支援の利用も含めて、復職に向けた具体的な取組に賛同していること。
③通院、服薬の自己管理ができ、必要な医療ケアを継続していること。※当センターは治療を目的とした場ではありません。
④プログラム参加が可能な程度に生活リズムが構築できていること。また、課題も含めて自分自身をよく知る、グループ活動や面談で復職に向けたリアルな話題を扱う、事業主との相談を行うこと等ができる程度に病状が安定していること。（※コーディネート（次ページ参照）期間を通して取り組むことも可能です。）

ご利用の流れ（標準コース）

申し込み

ご本人、事業主、主治医 どなたからでも結構です。まずは、電話やメール等でお問い合わせください。

事業主支援の流れ

ご本人支援の流れ

職場復帰コーディネート

事業主の意向把握

ご本人の職業評価
（面談 / 体験利用）

【ご本人】これまでの経緯やストレス・疲労の傾向等を把握するため、詳細にお話を伺います。その他、心理検査や職業適性検査等により、復職に向けての課題や目標を整理します。講座見学等の体験利用を通して、回復度合いの確認や復職に向けて必要な取組とそれに要する期間を検討します。

【事業主】訪問等により、業務内容、復職に係る制度、復職の条件、受け入れに当たっての課題、連携方法等について確認、整理を行い、支援ニーズを把握します。

※適宜受診同行等にて、主治医の意見を確認します。

プレリワーク（基礎評価）

2～4週間程度、ご本人の体験利用を実施しながら、その取組状況を共有しつつ、ご本人、事業主、主治医とリワーク支援計画を立てるためのご相談を行います。

三者同意
（ご本人・事業主・主治医）

ご本人、事業主、主治医の意思や意見を確認し、リワーク支援の利用についての合意形成を図ります。
同意が得られた場合、同意書への署名をいただきます。

リワーク支援

リワーク支援計画の策定

リワーク支援計画書を作成し、支援目標、内容について、ご本人、事業主、主治医の意見を確認し、同意が得られた上で策定します。

リワーク支援

復職受入れに係るご相談

センター内支援

リハビリ出勤支援

- 標準2～4ヵ月程度の支援を行い、ご本人の支援期間中の進捗状況は、事業主、主治医とも共有します。
- 上記を踏まえ、復職に際しての勤務条件や職務内容の調整等について、ご本人の意向整理を支援しながら、事業主側の受入れ体制検討の材料となるようご相談を行います。
- 必要に応じて、復職前の通勤練習やリハビリ出勤の実施について相談を行います。

職場復帰

リワーク支援の進捗状況を参考にしていただき、主治医の先生から復職可能との診断が出され、事業主が復職を許可することで「職場復帰」が決定します。

フォローアップ

復職後も必要に応じて、職場訪問等により、ご本人の体調管理やストレス対処に係るご相談や、事業主に対してご本人の雇用管理に係るご相談を実施します。

その他の対応事例

例1

コーディネート（1～2ヵ月）

↓

職場復帰

※職場の受け入れ体制の調整のみで復職が可能なケース等

例2

コーディネート（1～2ヵ月）

↓

プレリワーク（1ヵ月程度）

※プレリワーク（基礎評価）中に、その取組の結果、復職が認められたケース

↓

職場復帰

※ひととおりのメニューをすべてご利用いただいた場合、初めのご相談から職場復帰まで、4～5ヵ月程度の期間が標準ですが、開始時のご本人の回復状況や、職場の受入れ体制の状況、休職期間の残り日数等によって、実施期間は柔軟に設定します。ただし、必要な支援内容を柔軟に検討できるようにすることを考えると、できるだけ早めのご相談開始をお勧めします。

※毎日通うことを条件とはしていませんので、遠隔地にお住まいの場合等は、来所頻度を減らし、センターへの来所日以外はご自宅や図書館等でできる活動のあり方についてもご提案します。

(20.11)