

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.go.jp URL: <https://www.jeed.go.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となりますが、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ました。

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。



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。

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。

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 (セルフワーク、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	グループディスカッション・ 習慣化ミーティング	個別 ワーク	ジョブリハーサル	個別 ワーク	日常生活基礎力形成 支援

ご利用されたご本人の声



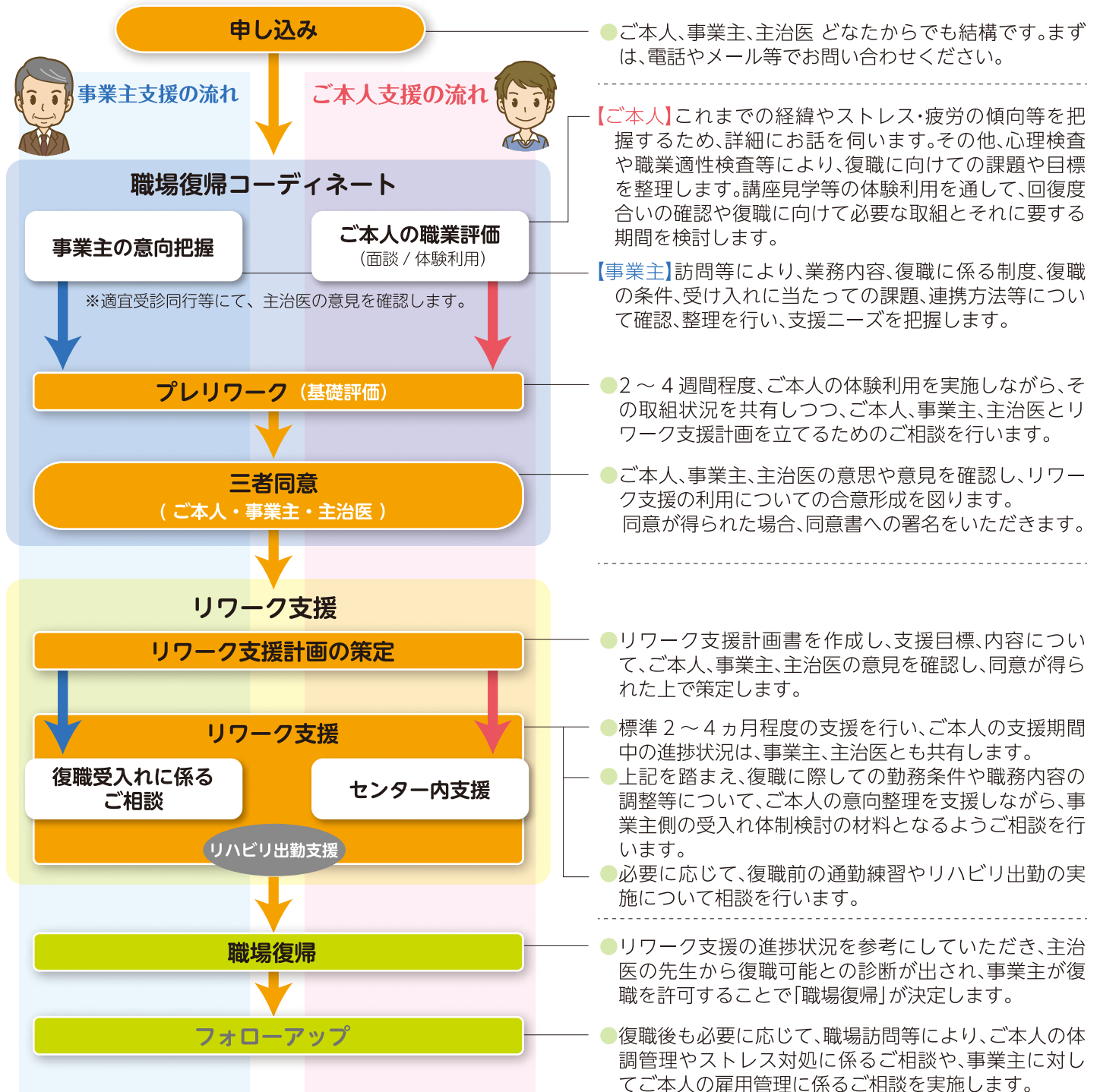
- 通う前は自分だけが苦しんでいるようで孤独だったが、同じように復職を目指す人と交流することで、自分だけではないと安心感が得られた。復職について、前向きに考えられるようになった。
- 自分なりの体調のコントロールの仕方を知ることができた。
- 再発のリスクを知ることで、体調管理やストレス対処の必要性に気づくことができた。

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）



その他の対応事例



※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にご自宅や図書館等でできる活動のあり方についてもお提案します。