



職場復帰支援(リワーク支援)



～うつ病などによる休職から、円滑な職場復帰をサポートします～

地域障害者職業センターでは、うつ病などのメンタル疾患により休職されている方が、円滑に職場復帰し継続して働いていくための支援を行っています。

職場復帰に向けては、適切な治療と十分な休養に加え、一定の回復段階から準備を行うことが大切になります。職業センターが行うリワーク支援では、主治医が復職に向けて活動を開始することを了解している方を対象に、自宅療養から職場環境に戻るための中間ステップとして通所プログラムを提供します。

ご相談により個別に支援計画を作成・提案し、合意に基づいて実施します。(無料でご利用いただけます)

※公務員の方はご利用いただけません

コーディネート

主治医との連携

- 治療を継続しながら、職場復帰に向けた準備が必要
- ➡ 主治医の助言を受けながら、病状に合わせた支援内容や復職に向けた相談を行います

会社との調整

- 復帰時の勤務条件等が心配
- ➡ 総務・人事担当者などに、職場復帰時に求められる条件を確認し、復帰計画などについて事業主に助言します
- 以前のように仕事ができるか不安
- ➡ 職場復帰時の仕事の内容や職場環境の改善方法等を事業主に提案します

基礎評価



リワーク支援

就労リズムの再構築

- 自宅療養が続いて就労のリズムに不安があり、体力低下も心配
- ➡ スケジュールに沿ってセンターに通所し、規則正しい就労リズムを目指します

ストレスへの対処方法

- 仕事の悩みを上手に相談出来ず負担になる
- ➡ 上手な相談の仕方を練習します
- 職場で緊張してしまう
- ➡ 緊張を軽減するストレッチ法、呼吸法等を紹介します

フォローアップ

- ジョブコーチ支援
- 終了者の集い
- 雇用管理サポーターの活用

【お問い合わせは】



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 沖縄支部
沖縄障害者職業センター

〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25 沖縄職業総合庁舎5階
代表メール okinawa-ctr@jeed.or.jp <http://www.jeed.or.jp>

TEL (098) 861-1254

FAX (098) 861-1116

受付時間 08:45 ~ 17:00

リワーク支援の流れ



プログラムの目的

中間及び終了報告会での活動報告

◎ 職場復帰に向けたウォーミングアップ

- 就労リズム(毎日定時の出勤と、集中して作業に取り組むことを継続できるリズム)の再構築
- 作業遂行力(集中力・持続力・体力)を高める

◎ 復職後のセルフマネジメント力をつける

- ストレス要因と捉え方の見直し
- ストレスや疲労時のサインの把握と対処方法の検討
- 対人コミュニケーションの練習
- 復職後の働き方・キャリアについて考える



プログラムの内容

◎ 作業メニュー

- 事務系の簡易作業(計算ドリル、数値チェック、物品請求書作成、パソコン作業、レポート作成、同時並行作業など)
- 実務系の簡易作業(ピッキング、部品組み立て、グループ作業など)
- ※ 段階的に職場を意識した目標を設定し、負荷を高めていきます。



◇ 講座メニュー

アサーション

対人関係を円滑に保つ表現を学び、職場内でのコミュニケーションの取り方のコツを習得します。

ストレスマネジメント

柔軟な考え方により、ストレスや不安への上手な付き合い方、ストレス軽減方法を探ります。

キャリアガイダンス

仕事と生活のバランスや大切にしたい価値観をみなおし、再発を防ぐ働き方を探ります。

グループミーティング

参加者間で、物事の捉え方や対応の仕方、復職への不安感について意見交換を行います。