

## 職場復帰支援（リワーク支援）のごあんない

### Q. リワーク支援はどのような人が対象になりますか？

#### A.

- ◆主にうつ病の方を中心としていますが、その他の心の病気ををお持ちの方もご利用が可能です。その他、必要となる条件は・・・

- 雇用保険適用事業所に勤務されている方が、リワーク支援の対象になります。このため、国、地方公共団体、特定独立行政法人に勤務されている方は、リワーク支援の対象外になります。
- 現在、**休職期間中**（※注 **有給休暇や病気休暇期間中の方は対象となりません**）であること
- 現在在職されている企業等への職場復帰を希望**されていること（転職を希望している方、離職をした方は対象となりません）
- 主治医、事業所が職場復帰を前提とした準備を行うことについて了解**いただけること
- 主治医の指示通り通院、服薬を守っている**こと
- 睡眠リズム、生活リズムが概ね整っている**こと（個別に現況について、御相談させていただきます）

- ◆正社員に限らず、他の雇用形態（契約社員やパート社員など）の方もご利用が可能です。但し、①事業所が職場復帰や継続雇用について前向きな考えを持っておられること ②事業所が職業センターとの相談（リワーク支援の説明や、職場復帰に向けての打ち合わせ）にご協力いただけることが必要となります。

### Q. リワーク支援の申込みの手順を教えてください。

#### A.

#### ①ご本人との事前相談（ご本人を通じて、相談日の電話予約をお願いします）

- ◆あらかじめ、主治医の先生に職場復帰を前提とした活動を始めることが病的に差し支えないかご確認ください。
- ◆相談時に以下のことをお伺いし、リワーク支援お申し込みの受理を行います。

- 職場復帰の意欲、受講の希望意思の確認
- 病歴、休職に至った状況やストレス要因の振り返り
- 現在の生活リズムや服薬管理、体調の確認
- 職場復帰に向けて取り組みたい目標

- ◆現時点で**生活リズムや服薬管理が十分でない方、自分自身の課題を振り返ったり会社と面談することに大きな精神的負担を感じる方**は、リワーク支援の開始をお見送りすることがあります。また、ご家族や関係者の方が復職やリワーク支援の利用に積極的であっても、**ご本人自身の意思が明確でない場合は**、お申し込みをお受けできないことがありますので、予め、ご了承ください。

## ②職場復帰コーディネート（ご本人、主治医、事業所の同意の確認）

- ◆主治医、事業所と面談を行い、以下の内容について、情報をお伺いします。

- 主治医…病状の確認、職場復帰時の配慮事項など
- 事業所…復職条件（休職期間、社内の支援制度、手続き、勤務時間や職務内容）、休職前のご本人の状況など

- ◆リワーク支援は、**職場復帰を前提としたウォーミングアップ**であり、**ご本人の健康状態や職務能力を完全な状態に近づけたり、復職が可能な状態かどうかを見極めるための支援ではありません**。支援終了後、職場復帰までに長期間が空いてしまいますと、リワーク支援で整えた生活リズムや体調が変化してしまう可能性があります。**事業所が支援終了後に速やかな職場復帰をお受けいただけることが前提になります**ので、ご了解ください。

## Q. リワーク支援の期間や1日の時間はどのくらいですか？

### A.

- ◆原則的に**12週間(3ヶ月)**です。但し、体調不良などやむを得ない理由により、支援期間の延長が必要と主治医、事業所が判断された方には、**最長で16週(4ヶ月)**支援を行います。
- ◆支援時間は、**当初3週間程度は10時～12時**、以降は段階的に時間を延長し、**最終的に10時～15時**の支援を行います（自習時間を併せると**最長9時～16時**までご利用いただけます）。

## Q. 申し込んだ後、すぐに受けられますか？

### A.

- ◆リワーク支援開始に先立って、ご本人との事前面談、主治医、事業所との職場復帰コーディネートを終了するまでに**少なくとも1ヶ月程度**をいただいております。職場復帰の期限が近づいている中で、お問い合わせいただきますと、ご迷惑をお掛けする可能性がありますので、なるべく期間にゆとりを持ってお申し込みください（**休職期間が半年程度残っていることが理想的**です）。

## Q. リワーク支援に費用はかかりますか？

### A.

- ◆ご本人、事業所に限らず、**ご利用は一切無料となっております**。お気軽にご相談ください。なお、リワーク支援に通所いただく場合の、交通費、昼食代は自己負担をお願いしております。

## Q. 駐車場はありますか？

### A.

- ◆当センターの駐車場スペースのご提供は、お身体に不自由のある方のご利用を優先させていただいております。また、職場復帰を控えた大切な時期において、毎日安全に通所いただく上でも、リワーク支援受講者の皆様には**徒歩または公共交通機関のご利用をお願いしております**。ご了承ください。

## Q. リワーク支援にはどのようなプログラムがありますか？

### A.

- ◆下記のようなプログラムをご用意していますが、その方の受講期間や支援目標に応じて、内容は異なる場合がありますので、ご了承ください。

### 【体調確認や生活リズムを整えるためのプログラム】

#### <生活記録表の記入と振り返り>

一日を通しての活動記録と疲労・気分を記入し、定期的に振り返りを行います。体調管理や疲労回復が上手に行えることを目指します。(以下は記入例です)

生活記録表 ( 月 日 ~ 月 日 )								氏名
日付	〇月 ×日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)	備考
うつ気分								
起床時間	6時 00分	7時 30分	8時 30分	6時 30分	時 分	時 分	時 分	
6:00	起床・着替え 70			起床・着替え 70				
7:00	朝食 60	起床・着替え 90		二度寝 70				
8:00		朝食 80	起床 80	二度寝 70				
9:00	家を出る 70	家を出る 80	昼寝 70	家を出る 70				
10:00	職業センター 50	職業センター 80	昼寝 70	職業センター 60				
11:00	" 50	" 70	テレビ 60	" 50				
12:00	" 50	" 70	テレビ 60	" 50				
13:00	" 50	" 70	昼食 50	" 50				
14:00	" 50	" 70	テレビ 50	" 50				
15:00	" 50	" 60	本屋に行く 40	" 50				
16:00	30	50	昼寝 40	40				
17:00	帰宅・夕食の準備 50	散歩 30	昼寝 40	帰宅・夕食の準備 50				
18:00	夕食 30	テレビ 30	テレビ 40	夕食 30				
19:00	テレビ 20	友人と電話 30	友人と食事 20	テレビ 20				
20:00	弟と会話 20	夕食 30	" 20	弟と会話 20				
21:00	テレビ 20	テレビ 20	" 20	入浴 20				
22:00	入浴 20	テレビ 20	帰宅 20	就寝 20				
23:00	就寝 30	インターネット 20	テレビ 10					
就寝時間	23時 00分	1時30分	12時45分	22時30分	時 分	時 分	時 分	
0 ← (小) うつ気分 (大) → 100								

## 【作業場面の集中力の向上、疲労のコントロールを学ぶプログラム】

### ＜簡易作業＞

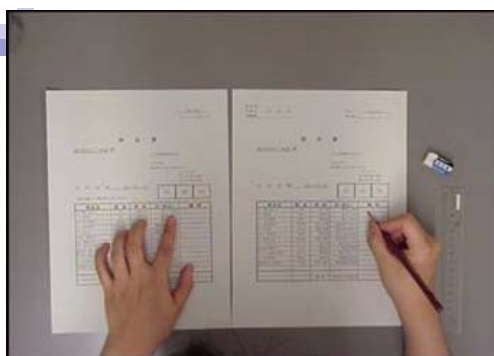
最初に計画的にセンターに通所することや、一定の時間集中して作業に取り組むことを目標に始めます。あまり緊張せずリラックスした気持ちで取り組めるよう簡易な作業から取り組んでいきます（切り絵、ペーパークラフトなどの手工芸が中心です）。

### ＜作業課題＞

事務課題（現場作業に復帰される方は、立位による軽作業のプログラムもあります）を通じて、**集中力や疲れ具合を確認し、適度なペース配分を身につけられるようにします。**

また、ご自身でスケジュールを組み、期限がある中での課題の取り組み方を工夫していただく場合もあります。

※写真は一例です。このほか、新聞や読書の要約、リワーク支援の取り組みについて事業所に報告する際のまとめ等、ご本人と相談しながら、個別の課題を設けています。



事務課題：数値チェック



事務課題：作業日報集計



ピッキング：伝票に基づき事務用品を揃える作業



OA課題：入力作業

## 【ストレスの対処方法を学ぶプログラム】

### ＜ストレッチ・リラクゼーションの練習＞

身体の緊張を和らげたり、呼吸を落ち着けると、気持ちのリラックスにも繋がります。DVD等を見ながら練習を行い、**心身の疲れを軽くし、気分転換を図る**コツを身につけます。

### ＜ストレス対処講習＞

困った場面やストレスを感じた場面を振り返る中で、**自分の気持ちの適切な伝え方や、落ち込んだ気分を切り替えるための考え方の工夫**等について話し合います。

## Q. 会社の職場復帰プログラムを使って復職する予定ですが、リワーク支援を受けることは出来ますか？

### A.

◆はい、可能です。メンタルヘルス対策にご関心の高い事業所では、産業医、保健師等の産業保健スタッフの配置や、会社独自の職場復帰プログラム（リハビリ出勤、短時間からの緩和出勤等）に取り組んでいらっしゃいますが、更に、**リワーク支援+会社のプログラムを組み合わせる**ことによって、**よりスムーズな職場復帰を図ることが期待出来る**と思われま

す。特に、次のようなことでお困りの場合は、ぜひご相談ください。

- **休職が長期間**になっており、**体力、集中力の低下が心配**。
- **休職が2回目**であり、**次の職場復帰が上手くいくかどうか不安**を感じている。
- 真面目で**仕事を抱え込みやすい**。オーバーワークで**疲れを溜めやすい**。
- **言いたいことを上手に伝えられず、人間関係のストレスを溜めやすい**。

## 事例のご紹介

### 【リワーク支援+会社のプログラムの組み合わせの事例】

Aさんは、新規プロジェクトの起ち上げによる業務量の増加により、疲労が蓄積し、うつ病を発症。その後、半年間の休職を経て、うつ気分が軽快したため、会社の職場復帰プログラム（1ヶ月のリハビリ出勤→短時間の緩和出勤またはフルタイム勤務）を使って復職することになりました。しかし、次の点について、事業所は不安を感じておられました。

- ①日常生活上は安定している様子だが、実際に仕事をどこまでこなしていけるか。どのような配慮をする必要があるか。
- ②本人は、「早く復職をして、遅れを取り戻したい」と焦っている様子だが、復職後、急に無理をしてしまうのではないか。

そこで、次のような計画で着実な職場復帰を目指すことになりました。

主 治 医
○医療的ケアと助言（服薬調整など） ○職場復帰に係る配慮事項の助言

		職 業 セ ン タ ー	事 業 所
		○疲れや不調のサインを自覚して、早めに休養や気分転換を図るための支援 ○ストレスと上手につき合うための助言	○職場復帰時の勤務条件の検討 ○職場内の環境調整 ○サポート体制を作る
第 1 段階	3 ヶ月	<b>【リワーク支援】</b> ☆簡易作業 ☆生活記録表の作成 ☆事務課題 ☆ストレッチ ☆アサーション・トレーニング ☆認知療法 ☆個別面談	→ご本人、職業センターより、リワーク支援での取り組み、病気の状況、復職時の配慮事項について報告を受ける。職場復帰に向けた社内体制を準備
第 2 段階	1 ヶ月	<b>【フォローアップ】</b> ☆仕事がない日に、週 1 回ご本人と相談。実際に出勤を始めて「周囲を意識し過ぎてしまい、思った以上に精神的に疲れてしまう」との感想。気持ちの焦りや体調との付き合い方、仕事の取り組み方等についてアドバイス。	<b>【リハビリ出勤】</b> ☆半日を週 3 日。書類のファイリングなど間接的な作業内容で様子を見る ☆保健師の方が定期的にご本人と面談、体調確認やリハビリ出勤の時間を調整。 →ご本人、主治医、産業医、人事担当者、職業センターの意見を踏まえ、緩和出勤で復職することが決定
第 3 段階	2 ヶ月	<b>【フォローアップ】</b> ☆1 ヶ月に 1 回、定期的に個別相談。徐々に気持ちの整理がつき、仕事も集中して取り組めるようになる	<b>【緩和出勤】</b> ☆体調を考慮しながら、段階的に勤務時間を延長。補助的業務など負荷の少ない作業から開始。 ☆保健師の方が定期相談

＜主治医、事業所、職業センターの役割分担＞

このように、主治医、事業所、職業センターが連携を行い、段階的な準備について体制を整えることで、無事、Aさんはフルタイムでの職場復帰を果たすことが出来ました。

うつ病の再発予防には、周囲の方のご理解やサポート、業務量の調整等の環境工夫が大切ですが、同時に、ご本人自身が「**どのような場面で自分はストレスや疲労を溜めやすいか**」「**不調のときに、身体にどのようなサインが出やすいか**」「**どのような対処をとると、ストレスや疲労を軽くすることが出来るか**」ということを振り返り、整理しておくことが大切であると考えられています。リワーク支援では、以上のような「**セルフケア**」「**セルフコントロール**」の知識や習慣を身につけることを目的にしています。

## Q. どのような職種の方が対象になりますか？

### A.

- ◆これまでにご利用いただいた方のご職業は、システムエンジニア、事務、検査、営業、販売、製造等となっていますが、特に制限はありません。**年齢層は、20代～50代まで**幅広い方にご利用いただいています（最近は30代の方のご利用が多い傾向があります）。

## Q. 障害者手帳を持っていなくても、リワーク支援を利用できますか？

### A.

- ◆はい、可能です。**当センターのご利用に際しては、手帳の有無は問いません**。特に、リワーク支援においては、在職中にご病気を発症された方が殆どですので、現状としては、手帳を持っていらっしゃらない方のご利用が大半となっています。お気軽にお問い合わせください。

## Q. 会社との職場復帰の相談に関わってもらえますか？

### A.

- ◆職場復帰の可否や労働条件に係る話し合いは、休職中でいらっしゃるご本人（及びご家族）と事業所の間で進めていただくこととなります。職業センターとしましては、ご本人、事業所のご了解のもと、相談に同席し、**リワーク支援のご本人の状況をお伝えしたり、職場復帰時の配慮事項について、情報提供をさせていただくことは可能**です。