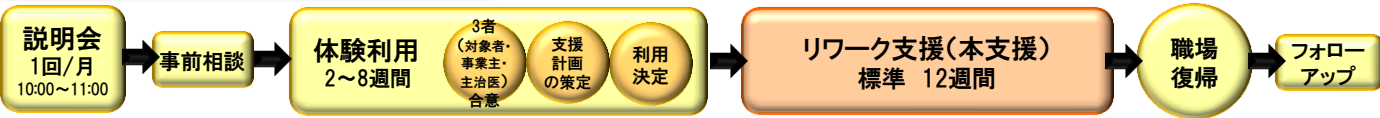


# 職場復帰支援（リワーク支援） ご案内

長野障害者職業センターでは、うつ病等の精神疾患により休職している方を対象とした職場復帰支援（リワーク支援）を実施しています。

## リワーク支援利用の流れ



- 利用を希望される場合は、まず、説明会にご参加ください。電話で事前にお申し込みください。説明会日程はホームページにてご案内しています。
- 本支援の利用を希望される場合は、事前相談（個別）のうえ、2～8週間程度の体験利用にご参加いただきます。体験利用では、個別面談や各種検査を通じて、リワーク支援目標の確認を行うとともに、事業主との打ち合わせや主治医との相談等を行います。これらを踏まえて利用開始時期を決定します。
- リワーク支援（本支援）の支援期間、通所日数等は、原則12週間、月～金の週5日となりますが、個別の状況に応じて設定が可能です。
- 職場復帰に当たっては、対象者、事業主等に対し必要に応じた相談・助言を行います。
- 職場復帰後は、必要に応じて、メールや電話、個別面談、職場訪問等によりフォローアップを行います。

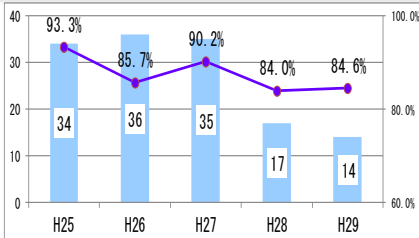
## リワーク支援（本支援）の週間カリキュラム（例）

時間	月	火	水	木	金
9:30～10:00	ミーティング、ラジオ体操、呼吸法、1分間スピーチ				
10:00～12:00	作業課題	ストレス対処講座	アサーション講座	作業課題	グループミーティング
12:00～13:00	昼休憩			体講	昼休憩
13:00～13:30	自律訓練法				自律訓練法
13:30～15:45	作業課題／面談	作業課題／面談	作業課題／面談		作業課題／面談
15:45～16:00	ミーティング				

### ■ 主なカリキュラム内容

- 【作業課題】 集計作業などの事務作業やPC作業、読書、レポート作成等を通じて、職務遂行のための集中力・持続力の向上を目指します。
- 【面談】 カウンセラーをはじめとしたスタッフと個別に面談を行いながら、休職経緯の振り返りや再発防止策の検討を行います。
- 【ストレス対処講座】 ストレスの元となる物事の捉え方のくせの検証や適応的な行動プランの検討など、ストレス対処について学びます。
- 【グループミーティング】 休職者が抱える不安や悩み、今後の展望等について参加者同士で情報共有、意見交換を行います。
- 【アサーション講座】 コミュニケーションの手法を学び、ロールプレイ等を通じて職場における対人対応力の向上を目指します。
- 【自立訓練法】 リラクゼーション技法を学びます。
- 【ジョブハラーサル】 複数タスクを同時に課す模擬的作業場面を設定し、職場の疑似体験を通じた各自の課題の把握や対処法の検討を行います。
- 【その他】 個別の課題や職場の要請に応じて、リワーク支援終了報告レポートやプレゼンテーション資料の作成を行います。

## 利用者数と職場復帰率



- 年間20～30人の方にご利用いただいています。
- 利用された方のうち、約8割の方が復職されています（※年度終了者が翌年度4月末までに復職した場合の割合）。

## 利用者の声・職場の声

- 講座や面談を通じて自己理解や休職原因の究明ができました。その上で再発防止策を検討でき、復職後に活かせると思いました。（利用者）
- 他のリワーク利用者の方々が復職していく様子が見本となりました。（利用者）
- リワーク支援の利用が生活習慣の安定につながり、スムーズな職場復帰につながった。（職場担当者）
- 社員自らの性格や考え方、行動の自己理解を深めることができた。（職場担当者）

## ご利用いただくには

- リワーク支援の対象者は次のような方です。※公務員の方は対象となりません。
  - ・うつ病等の精神疾患により休職中であり、職場復帰を希望されている方
  - ・主治医からリワーク支援の利用について同意を得ている方
  - ・事業主からリワーク支援の利用について同意を得ている方
- リワーク支援のご利用は無料です。なお、通所いただく場合の交通費、昼食代は自己負担となります。

お気軽にお問い合わせください

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 長野支部

長野障害者職業センター

〒380-0935 長野県長野市中御所3-2-4

電話 026-227-9774

FAX 026-224-7089

http://www.jeed.or.jp