

# 就労支援のエキスパート 沖縄障害者職業センターニュース

## 【第6回】リワーク（職場復帰）支援のご紹介

### リワーク支援とは…

うつ病等の精神疾患により休職中の方が、在籍中の会社に職場復帰を目指すにあたって、復職後を想定したウォーミングアップを行うための支援です。



### ◆ 職業センター リワーク支援の特徴 ◆

#### 1. 丁寧なコーディネートによる、一人一人に合ったプログラム

支援開始前のコーディネート期間で、ご本人・主治医・事業所から支援内容の検討に必要な情報をいただき、個別の支援計画をつくります

#### 2. 復帰後の職場を意識した支援

ご本人の体調を考慮しながら、職場復帰を意識した作業支援、各種講座、個別相談を行います

#### 3. 事業所・主治医との継続的な連携

コーディネートから職場復帰まで、また復職後のフォローアップにおいても、事業所・主治医との連携を継続しながらスムーズな復職の支援を行います



個々に合わせた十分な準備により、**再発しない職場復帰**をめざします！

### ◆ センターでのリワーク支援 ◆

#### 【作業支援】

- ・事務作業
- ・OA作業
- ・ピッキングなど



#### 【職業カウンセリング】

- ・活動記録の振り返り
- ・体調・気分の確認
- ・復職に向けた不安の相談 など



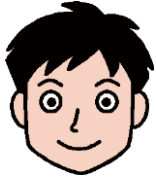
#### 【講座・ミーティング】

- ・ストレス・マネジメント講座
- ・アサーション講座
- ・キャリア・ガイダンス講座
- ・グループミーティング



# 職業センター リワークを終了し復職されたみなさんに、 「復職後、どんなことが役に立っていますか？」とお聞きしました

A さん (37歳) IT系企業のプロジェクトリーダー  
業務量や人間関係などのストレスで、約1年の休養後、リワークを利用されました



「今、自分が感じているストレス」を客観的にみることができるようになったと同時に、人に頼ることができるようになりました。  
アサーション講座でロールプレイなどに参加しながら、自分は思っているほど人に嫌われていないことがよく分かりました。

B さん (42歳) 営業・顧客対応等の業務を経験  
何度か休復職を繰り返したため、事業所産業医のすすめで利用されました

自宅療養の後リワークに通うことで、生活スタイルの改善ができ、集中力の持続・気持ちの切り替えもできるようになりました。私は復職前にリハビリ出勤を行いました、それによりスムーズに復帰できたと思います。



C さん (33歳) 顧客情報の入力業務を担当  
手を抜かず集中しすぎてしまうことから、ストレスや疲労が蓄積しました

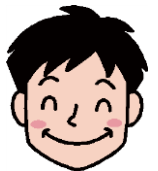
活動記録表をつけ、自分の生活リズムを見直すことから始めたのが役に立っています。様々な作業を通して、集中力・持続力を養い、他の利用者さんとの協同作業を通してコミュニケーション能力や協調性を養えたことが、復職に際しての自信につながりました。

スタッフの皆さんとの面談を通して、「自分の味方はいるんだ！」と自分自身が必要な存在なんだと気づかされました。



D さん (42歳) 金融機関の営業業務を担当  
周囲に対する気遣いが強く、不調のまま勤務を続けた後の休職でした

他人の言動・態度が以前ほど気にならなくなりました。リワークでは他の人と意見を共有することで、自分だけではないという安心感が生まれます。  
自分のペースでダラダラした生活をするより、リワークに通うことで、ONとOFFの気持ちの切り替えができました。



E さん (32歳) 総務・企画業務を担当  
人に相談するのが苦手で、仕事を溜め込んでしまったのが休職のきっかけでした

複数の仕事を段取りよく進めるのが苦手でしたが、自分に合ったスケジュールの組み方を検討し、復職後も実践しています。

また、アサーション講座で上司とのコミュニケーションの練習をし、困っていることを伝えることができるようになりました。心配事や考え込むことが少なくなって、ストレスを必要以上に受けにくくできています。



F さん (41歳) システムエンジニア  
好きな分野の仕事に就きながら、様々なプレッシャーから体調をくずされました

リワークを通して、規則正しい生活を習慣づけることができました。また、自分と同じ境遇（休職中）の人と体験を共有することで勇気づけられました。いろいろなバックグラウンドを持つ人と接し、休職期間を有益なものにすることができました。

ストレス・マネジメント講座やアサーション講座の内容は、休職したからというだけでなく、働く上でとても参考になる内容でした。



感想をいただいた方々の事業所（人事ご担当）からも、ご意見をうかがいました



リワーク利用者は、リワーク支援期間中にストレスマネジメントの方法や自分に合った働き方を学ぶことで、復職後無理なく働く（自分の力量を超える作業は助けを求める等）ができていると思います。

会社単位で復職を支援するのには、支援する側の育成等たくさんの課題があると思いますが、リワークを利用することで、これらの課題が解決されると思います。

自宅療養を続けているだけでは、復職後のコンディションが把握しにくい面がありますが、休職期間中も決められたプログラムをこなしてもらうことで、スムーズな復職を可能にできます。

何名かの社員がリワークを利用して復職しています。

リワーク開始前に本人のアセスメントや事業所ヒヤリングを行って、個々の休職背景や課題、職務内容、特性をふまえた支援計画を組んでもらえるので、職場で実践できるストレス対策を準備した上で、復職できていると思います。

「もう復職できる」と本人が考えていても、リワークを開始すると「考えていたよりも出勤自体に疲労を感じたり、集中力が低下しているのに自分でも驚いた。ウォーミングアップが必要であることを実感した」と納得する場合が多くあり、再発（再休職）防止につながっています。



↓ Click ↓

リワーク支援について

沖縄障害者職業センター リワーク支援の内容・手続きなどは、こちらをクリックしてご確認ください。