

福岡障害者職業センター リワーク支援のご案内

職場復帰に関するご本人、職場、主治医のこんなご要望やご不安・・・

体調は整ってきたけれど、
毎日の勤務には不安がある。



ご本人

復職時の受け入れ体制づくり
や雇用管理に不安がある。



職場のご担当

復職に向けた具体的な活動に
短期間で取り組めるといい。



主治医

当センターでは、職場、主治医と連携しながら、メンタル不調で休職中の方の職場復帰に向けた
コーディネートを行います。また、ご本人、職場、主治医の同意を基に職場復帰や再発予防に向けた
リワーク支援を実施します。**リワーク支援**は、うつ病等のメンタル不調により休職されている方がスムーズに職場復帰するための支援です。職場復帰に向けては、適切な治療と十分な休養に加え、一定の回復期段階から職場復帰に向けた準備を行っていくことが大切になります。

目的

- 復帰に向けたウォーミングアップ
- 体調、心理面の特徴についての自己理解を深める
- 復帰後の安定した勤務に向けて「セルフケア」「セルフコントロール」を学ぶ

1. 生活リズムの構築と 体調や気分の自己管理

- ・活動内容等を記録し、生活リズムの改善と安定を図ります。
- ・復職に向けて体調管理や疲労回復の手段を身につけます。

2. 基礎体力・集中力・ 持続力等の向上

- ・作業を通じて、疲労度を確認し、段階的に職場復帰に向け、負荷を高めていきます。
- ・ペース配分等を工夫し、疲労を溜めない仕事の仕方を学びます。

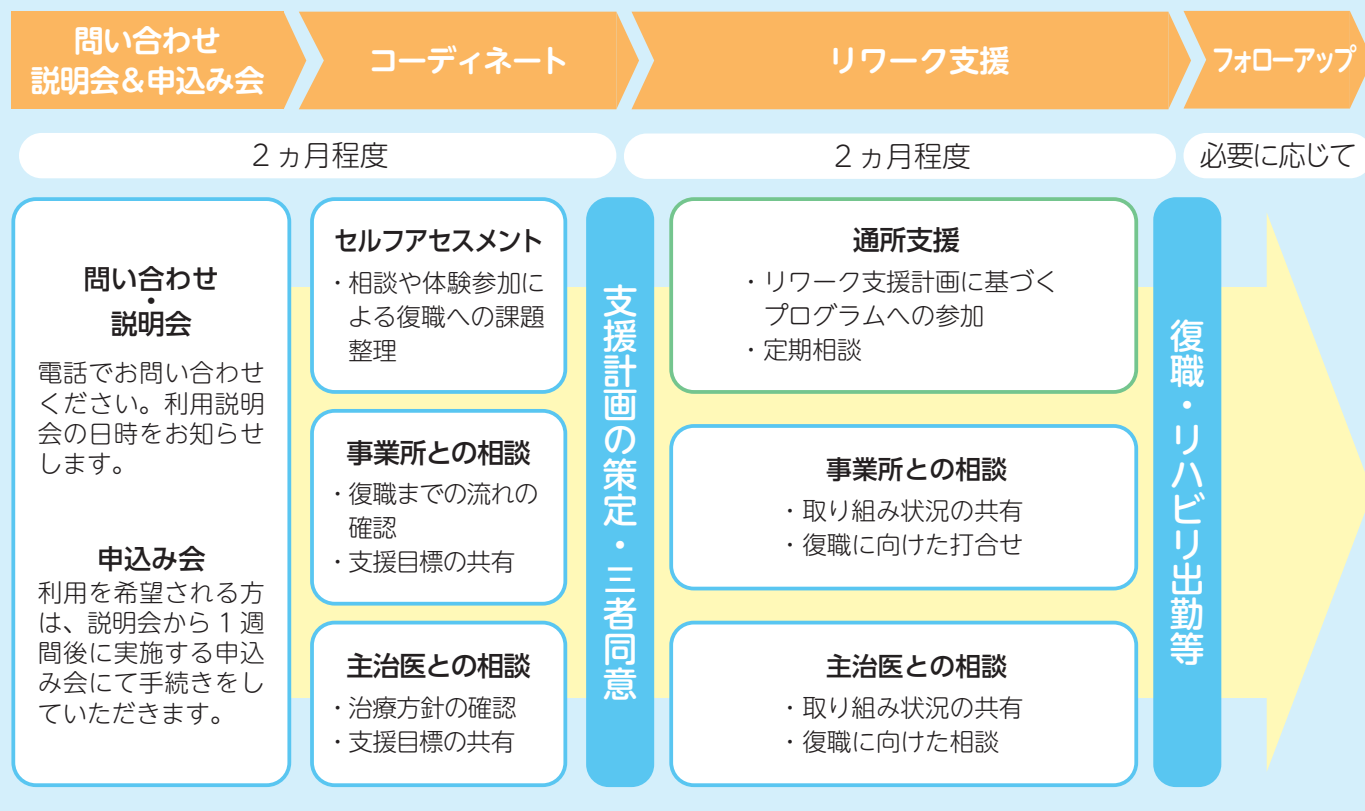
3. ストレス対処法等の習得 復職後の働き方の検討

- ・認知行動療法を援用したストレス対処講習や呼吸法、ストレッチ等を実施します。
- ・キャリア講習やグループワークを通じて、今後の働き方や再発防止の手立てを考えます。

1 週間のスケジュール例

	月	火	木	金
9：45	本日の目標立てと体調確認			
10：00	ストレッチ	グループワーク	グループワーク	グループワーク
10：30	個別メニュー ※初回は交通安全講習			
12：00	昼 食			
13：00	グループワーク	グループワーク	グループワーク	グループワーク
15：20 - 15：50	個別メニュー	個別メニュー	個別メニュー	自律訓練法 または 筋弛緩法
16：00	本日の振り返り			

利用の流れ



リワーク支援についてのよくあるQ&A

Q 利用には職場の同意が必要ですか？

A ご本人、職場、主治医の三者と合意形成を行い、職場復帰に向けて連携しながら取り組むため、職場の同意があることが利用の前提になります。

Q 公務員は利用できますか？

A 雇用保険加入の事業所に雇用されている従業員が対象となるため、国、地方公共団体、行政執行法人および特定地方独立行政法人の職員は利用できません。

Q リワーク支援を利用するうえでどのくらい費用がかかりますか？

A 受講料はかかりませんが、通所にかかる交通費や昼食代が実費でかかります。

Q どんなタイミングで支援を申し込むといいですか？

A プログラム受講により一定の負荷がかかりますので、症状が回復して安定している、毎日の睡眠が一定程度整っている、軽めの運動などで体力が戻ってきている、読書を行うなどして集中力が回復しているといった状態で参加いただくと効果的です。

お問い合わせ先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 福岡支部

福岡障害者職業センター

〒810-0042 福岡市中央区赤坂 1-6-19 ワークプラザ赤坂 5F

TEL : 092-752-5801

URL : https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/fukuoka/40_fukuoka_service1.html

説明会を開催しています！

詳細は当センターのホームページでご確認いただくか、直接お電話でお問い合わせください！