

もしも、自分が、従業員が、  
メンタル不調で休職したら…？

そのときは

# リワーク支援をご活用ください！

休職者、主治医、事務所と連携して  
円滑な職場復帰をサポートします

4者が協力することで、適切な職場復帰のタイ  
ミングや無理のない職場復帰プログラム、事業  
所内での効果的なサポート等を検討しやす  
くなります。

4つのウォーミングアップで  
再発予防をめざします

日常生活レベルの回復と入社可能レベルの回復  
は違うと言われます。リワーク支援では、入社  
可能レベルの回復を目指し、集中力の底上げか  
らストレス対処スキルの向上まで幅広いウォ  
ーミングアップができます。

## リワーク支援は、再発予防に効果があります。

研究により、リワークプログラムを利用せず復職した群は  
1000日後まで就労を継続していた率が2割以下。  
一方、リワークプログラムを利用した群は、就労継続率が約7割と  
3倍も差があったと報告されています。

・ストレス対処  
スキルの  
向上

認知行動療法や  
呼吸法、ヨガ等  
によるストレス  
対処スキルの  
向上

・労働習慣の  
ウォーミン  
グアップ

センターへの  
定期的な通所に  
よる生活リズムの  
維持向上

4つのウォーミングアップで再発予防へ

・対人スキル  
の向上

自分の考えを適切  
に表現するトレー  
ニングやグルー  
プミーティン  
グの実施

復帰後を意識した  
作業課題による  
集中力の向上や  
正確性の維持

・作業遂行力  
のウォーミン  
グアップ

**支援費用は  
無料です!!**

※民間企業、およびその職員  
の方がサービス対象になり  
ます。

まずは、お気軽に  
ご相談下さい。



独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構高知支部

**高知障害者職業センター**

〒781-5102 高知市大津甲 770-3 TEL 088-866-2111 FAX 088-866-0676



# ご利用のステップ



ご本人、ご家族、主治医、上司、後輩、どなたからでもお電話ください ※要予約

リワーク支援の実施に向けて、ご本人、事業主、主治医と情報を共有し、調整します

標準  
1～3週間

実際の体験により、具体的な取組み目標を確認して支援計画を立てます

標準  
2～3か月

作業課題や講座、個別面談を通じて、再発予防策を検討し、復帰の準備をします

職場へ復帰後も  
フォローアップのサポート

電話や事業所訪問による面談などで、復帰後の相談にも対応し、再発予防をバックアップします。

## スケジュール例

	月	火	水	木	金
9:30	ミーティング・ストレッチ・自律訓練法				
10:00-12:00	個人課題	個人課題	個人課題	スポーツ・ヨガ	個人課題
ランチタイム					
13:00-15:00	グループ ミーティング	キャリア ミーティング	ストレス対処	個人課題	アサーション
15:10	ミーティング				

支援期間は必ず2～3か月？

体験利用の状況や休職期間、コンディションなどもふまえ、相談しながら状況に合った期間を設定しています。まずはご希望をお聞かせください。

どんな人が  
利用できる？

うつや適応障害などの精神疾患により休職中の方で、雇用保険に加入している方が利用できます。症状が安定してきて、生活リズムがおおむね整い、主治医の許可や事業所の同意が得られることがポイントです。