

熊本障害者職業センターのリワーク支援のご案内

熊本障害者職業センターでは、うつ病などのメンタルヘルス不調により休職している方、雇用主の方に、主治医の協力を得ながら職場復帰の支援を行っています。

復職を考えるときに、このような不安はありませんか？

ご本人：日中活動が安定してできるようになってきたので、復職に向けて準備に取り掛かりたい

事業主：どのくらい回復しているのだろうか？どのような配慮が必要になるのだろうか

主治医：病状は安定してきたが、復職に向けて患者本人が職場と調整するには不安がある

■ プログラム内容

セルフケア 講習

職場復帰後の病気の再発や再休職の予防に役立つスキルの習得・向上を図ります。

- ◆**ストレス対処** ストレスについて理解し、自己対処力の向上を目指します。
- ◆**認知行動療法** 考え方のクセを修正し、より適応的な考え方や行動を学びます。
- ◆**キャリア講習** 働くことの価値、やりがいを振り返り、無理のないキャリアプランを検討します。
- ◆**マネジメント講習** 感情コントロールの方法や健康的な生活リズムの作り方を検討します。
- ◆**リラクゼーション** ストレッチや呼吸法等のリラクゼーション方法を学びます。

小集団での意見交換等を通じて自己理解を深め、コミュニケーションスキルの向上を図ります。

- ◆**アサーション** 自他を尊重するコミュニケーション方法を学びます。
- ◆**SST** 職場でよくある対人場面を設定し、ロールプレイにより対応方法を練習します。
- ◆**グループミーティング** 復職時に抱えやすい不安やストレスの解消方法等について話し合います。

グループ ワーク

作業課題

当機構で開発した MWS(ワークサンプル幕張版)などにより、作業能率や正確性を客観的に把握し回復度合いを確認することができます。

- ◆**事務課題** 書類チェック、請求書作成、PCデータ入力、データ修正等の作業を行います。
- ◆**ジョブリハーサル** 職場に近い環境で ノルマや納期を設定し、チームで課題解決を図りながらセルフケアやコミュニケーションスキルを実践することで実用性を高めます。
- ◆**読書課題** セルフケアに役立つ書籍を読み、内容の要約や感想の取りまとめを行います。
- ◆**資料作成** リワークの実施状況について報告資料を作成し、発表する機会を設定します。

■ 1 週間のスケジュール例

	月	火	木	金
10:00-10:30	朝のミーティング			
10:30-12:00	セルフケア講習	個別作業	個別作業	グループミーティング
12:00-13:00	昼休憩			
13:00-15:00	セルフケア講習	アサーション	認知講習	ストレス講習
15:00-15:30	午後のミーティング			

一部講座はオンラインでも受講いただけます

利用料は無料です



※プログラムの期間や参加日数は個別に相談して設定します。(標準期間3ヵ月)

■ 主治医・医療機関の方へ

熊本障害者職業センターでは、主治医と連携してリワーク支援を進めています。
支援開始時、その他必要に応じて通院同行等を行い、治療方針の確認、リワーク支援の実施状況について情報共有を行います。リワーク支援を進める上でのポイントについてご助言、ご協力をお願いします。

■ ご利用者の声

過去5年間で約180名の方が利用され、90%以上の方が復職されました！

休職者の方



セルフケア講習で自分の性格傾向を把握したり
ストレス対処の知識を得ることができた。

他のメンバーと意見交換したり、悩みを共有したり
することで復職に対する不安を軽減できた。

職場の方



復職前に本人が休職要因を振り返り、再発予防
を検討できて良かった。

報告会で本人の状況、復職に対する気持ちを確認する
ことができ、受け入れ体制づくりがしやすかった。

主治医・医療機関の方



無料で利用できることから患者にすすめやすい。

本人だけでは難しい職場との調整をしてくれたこと、
通院同行等で情報共有してくれたことがよかった。

■ よくあるご質問

・毎日通わなければいけませんか？

利用者個々の状況や回復の程度等に応じて通所日数・時間を決定します。一部講座はオンラインでの受講も可能です。事前にご相談ください。

・リワークの期間を短くできますか？

休職者、職場の方、主治医と相談しながら必要な支援期間を決定します。復職期限が迫っている等の事情がある場合は、事前にご相談ください。

・利用料はかかりますか？

利用は無料です。ただし、雇用保険に加入している方が対象となりますので公務員の方は対象外となります。

・障害者手帳は必要ですか？

手帳がなくてもご利用いただけます。ただし「主治医の意見書」により診断名や利用にあたっての留意事項などを確認させていただきます。

・車で通えますか？

原則、公共交通機関での通所をお願いします。

リワーク説明会を行っています！

ご本人、職場の担当者の方等、どなたでもご参加いただけます。
詳細は当センターのホームページでご確認いただくか、直接お電話でお問合せください。

当センターHPへ



お問合せ先

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 熊本支部 熊本障害者職業センター

〒862-0971 熊本市中央区大江6丁目1番38号 熊本公共職業安定所4階

○受付時間：平日8：45～17：00（土日、祝日、年末年始を除く）TEL 096-371-8333 / FAX 096-371-8806

○アクセス：JR水前寺駅から徒歩5分