

リワークセンター北海道

職 場 復 帰 支 援

事業所の方への支援

職場復帰までの進め方、復帰時の労働条件や職務内容の設定に関する相談、職場の理解の促進や環境調整等の必要な配慮事項について助言を行います。



休職中の方への支援

職場復帰に向けたウォーミングアップ、再発予防のためのセルフケアスキルの習得等のリワーク支援を行います。



トータル コーディネート

利用料無料のサービス！

リワークセンター北海道のサービスは、無料でご利用いただけます。雇用保険加入の事業所が対象です。

主治医との連携

通院同行等を通じて主治医と連携しながら、治療方針に沿って無理のない職場復帰支援計画を作成します。

職場復帰（リワーク）支援の流れ

コーディネート

- ・休職中の方、事業所のご担当者、主治医の三者と相談し、職場復帰までのスケジュール、目標を整理し、支援計画を作成します（三者合意）。
- ・通院同行等を通じて主治医から治療方針を確認し、連携して支援を進めます。

リワーク支援 (基礎評価)

- ・センターに通所し、講習や作業、集団活動等に取り組みます。（標準期間は12週間程度）
- ＜基礎評価＞ 本支援に向けて3週間程度の通所により職場復帰上の課題点の整理を行います。

リワーク支援 (本支援)

- ＜本支援＞ 各自の目標に沿ってプログラムに参加します。
- ・中間、終了時に休職中の方、事業所のご担当者と振り返りを行い、職場復帰に向けた調整を行います。

フォローアップ

- ＜復職された方＞ 月1回のフォローアップミーティングや個別相談を行います。
- ＜事業所＞ 必要に応じて、職場復帰後の段階的なステップアップに関する助言や職場定着上の課題点の解決に向けた相談を行います。

遠方の方への対応

札幌市及び近郊以外にお住まいの方には、通所を最小限にし、地元で自主課題に取り組むなど、状況に応じた対応が可能ですので、ご相談ください。



説明会を開催しています！

休職中の方、事業所のご担当者むけに月2回説明会を開催しています。詳細は説明会のご案内リーフレットをご覧ください。



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 北海道支部
リワークセンター北海道 (北海道障害者職業センター内)
 〒001-0024
 札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ5階
 TEL : 011-747-8231 FAX : 011-747-8134



●最寄駅 市営地下鉄南北線北24条駅（1番出口から徒歩3分）

リワーク支援カリキュラム

センターに通所して講習受講や作業課題、集団活動を行います。個別に支援計画を作成し、生活リズムの立て直し、再発・再休職の予防に向けたセルフケアスキルの習得、コミュニケーションスキルの向上に取り組みます。利用期間は標準的には12週間程度ですが、個別の状況によって異なります。

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・向上を目指します。

- ◆**ストレス講習**：ストレスについて理解し、ストレス状況の把握と対処力の向上を目指します。
- ◆**認知講習**：思考・行動傾向の把握と適応的な対処方法の習得を目指します。
- ◆**アサーション講習**：対人対応の傾向を把握し、自他を尊重するコミュニケーションスキルの習得を目指します。
- ◆**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。
※その他、アンダーコントロール講習、リラクゼーション講習を実施しています。

利用者同士での経験共有、意見交換等により自己理解を深め、不安の軽減を促します。

- ◆**グループミーティング**：職場復帰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。
- ◆**SST**：職場でよくある対人場面を設定して、適応的な対応方法を検討し、実際に練習します。
- ◆**フォローアップミーティング**：フォローアップミーティングに参加し、職場復帰した方と情報交換を行うことで、職場復帰のイメージを具体化していきます。

集団活動

作業課題

作業を通じて集中力や疲労のモニタリングとセルフマネジメントスキルの向上を促します。

- ◆**事務課題**：書類チェック、請求書作成等の作業を行います。
- ◆**PC作業**：数値入力、文書入力、データ修正等の作業を行います。
- ◆**グループ作業**：ピッキング等の軽作業にグループで取り組みます。
- ◆**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。
※その他、支援の終了に際して振り返り資料の作成等も行っています。

●リワーク基本スケジュール●

	月	火	水	木	金
9:00-10:00	自習	自習	自習	自習	自習
10:00-10:30	朝 ミーティング				
10:30-12:00	セルフ ケア講習	作業	セルフ ケア講習	作業	作業
12:00-13:00	昼 休憩				
13:00-15:00	グループ ミーティング	作業	リラク ゼーション	作業	SST
15:00-15:30	午後 ミーティング				
15:30-16:45	自習	自習	自習	フォローアップ ミーティング	自習

～目標設定の例～

基礎評価

- ・生活リズムの立て直し
- ・日中活動づくり
- ・課題の整理

本支援（初期）

- ・セルフモニタリング
- ・自主的なスケジュール管理
- ・疾病理解や自己理解

本支援（中期）

- ・セルフケアスキルの習得
- ・コミュニケーションスキルの習得

本支援（後期）

- ・再発予防に向けた検討
- ・リワーク支援についての振り返り

段階的な生活リズムづくり

最初は、10時～15時半で通所をスタートし、徐々に活動時間を長くして、フルタイム勤務に近い生活リズムに慣らしていきます。