
職場復帰支援・リワークについて

2025/3/31 作成
株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

リワーク＝職場復帰支援

精神疾患等による休職者の
職場復帰をサポート

目的

- 職場復帰に向けたウォーミングアップ
- 再発予防

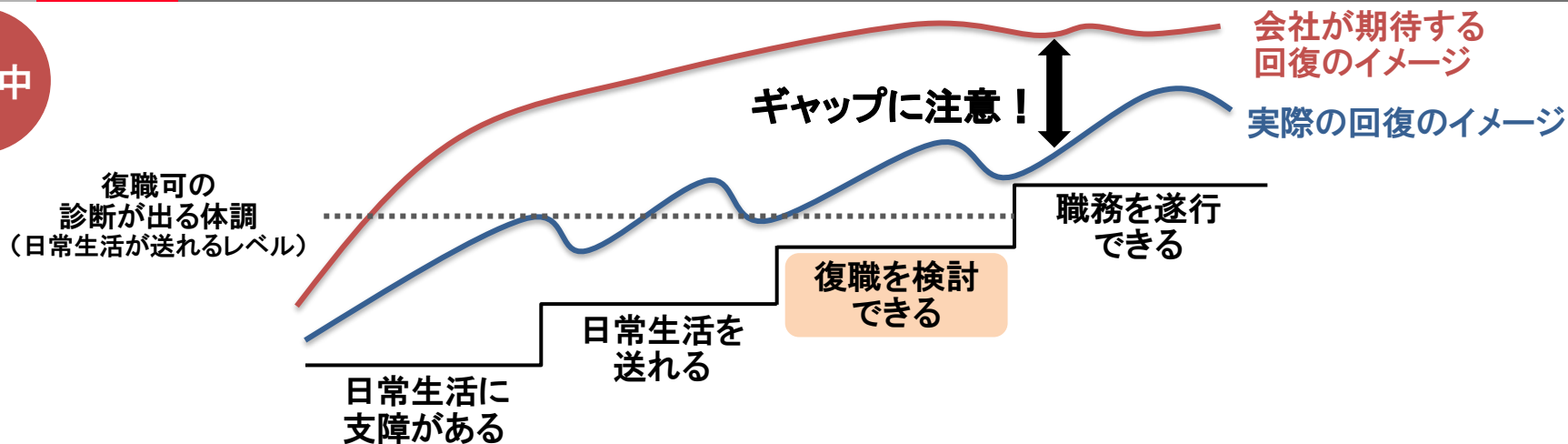
こんな方におすすめ

- 体調は回復してきたが、毎日出勤するのは不安
- 再発予防策を考えたい
- 職場でのコミュニケーションが不安

(日健セ)では、リワークは実施しておりません(2025年3月時点)。
ご希望の方は後半に紹介する外部相談機関をご利用ください。

リワークの利用を検討する段階

休職中



休職開始直後

治療・回復期

考え事が止まらない自分を責める、不眠などの症状が出ることも

- ・主治医の指示に従い
- ・自宅療養と薬物療法
仕事から離れ、
仕事のことは考えない
- ・身体が疲れることは極力避ける
- ・大事な決断は保留

リハビリ期間

しっかりと休息をとることで
気分の落ち込みが減少し
リハビリ期間へと移る

- ・軽い運動で身体機能を
回復する(散歩など)
- ・生活リズムを整える
- ・軽作業(読書や文章の要約)
で認知機能を回復する

復職準備期間

主治医や産業医と相談しながら
復職に向けた準備を行う

- ・復職のための練習(就業時間と同じ時間に
読書や作業)を行う
- ・**リワークに参加する**
- ・復職に対する意欲を確認
- ・職場の上司と復職に向けた復職面談
を受ける

リワークは、段階的に職場へ復帰していくための準備期間になるため、
生活リズム、体調、体力などがある程度整っていることが重要です。

主な利用の要件

- 現在、休職中の方
- 復職を希望している
- 症状や生活リズムがある程度安定している

※利用要件は施設によって異なるため、詳細は各施設へお問い合わせください。

※利用時は、主治医の了解を得る必要があります。

「働く力」の回復

「日常生活を送れる状態」から
「会社で業務に取り組める状態」まで
体力や集中力、持続力などを高める

再発予防

- 生活リズムの改善・安定
- 体調や気分の自己管理、
疲労時の回復が行えるようになる

スキルの習得

- 職業生活や考え方を見つめ直し、
体調や心理面の自己理解を深める
- ストレス対処や対人スキルを学ぶ

地域障害者 職業センター

各都道府県に所在

医療機関

心療内科や
精神科などで実施

民間

就労移行支援
事業所などで実施

プログラムの内容は、実施機関により異なります。

- 例** 作業：軽作業や事務作業を通じて、
就業に必要な体力や集中力、持続力などを回復する
講座：ストレス対処や感情コントロールなどについて、小集団での
講義や利用者同士のグループワークなどを通して学ぶ
課題：個別に設定した課題（読書やレポート作成など）に取り組む

自治体の福祉窓口にお問い合わせ

通院先にリワーク施設が併設されておらず、利用先にお困りの場合は、自治体の福祉窓口にお問い合わせください。

茨城障害者職業センター ☎ 0296-77-7373

茨城障害者職業センター 障害のある方へのサービス | 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構

(https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/ibaraki/08_ibaraki_service1.html)

主治医や医療機関に相談する

医療機関に併設されたリワーク施設がない場合でも、他機関のリワーク施設を紹介してもらえる場合もありますので、主治医にご相談ください。

インターネットでの情報検索

「リワーク/施設紹介/茨城県」などのキーワードで検索していただくと、公的機関や各協会などが各リワーク施設の紹介を掲載しています。

※相談日や予約方法等が異なりますので、詳細は個別のページをご確認ください。