

---

# 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

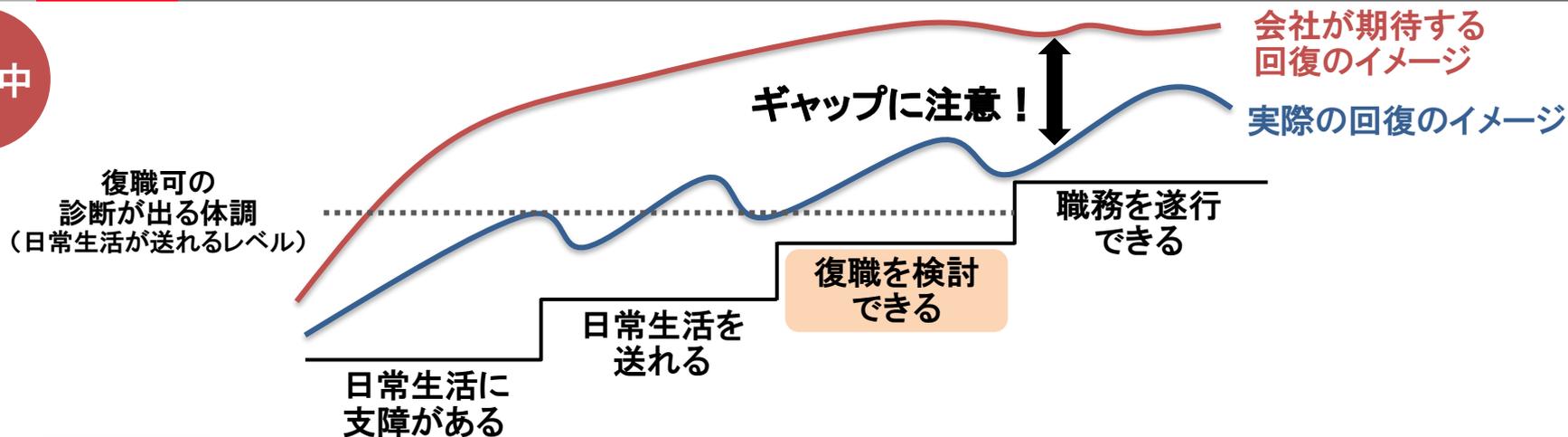
### こんな方におすすめ

- 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](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。