

うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方に対する

職場復帰支援（リワーク支援）

— ご利用者の声 —



独立行政法人

高齢・障害者雇用支援機構

Aさんの主治医より

Aさんに係るリワーク支援を通じて感じられたリワーク支援の効果等について、次のように話しています。

◆ 就労をイメージしたプログラムを通じて、Aさんは、職場復帰に向けた自信を取り戻せました。

Aさんは、2回目の職場復帰をどのように進めていくかについて、ずっと悩んでいました。

しかし、リワーク支援を利用し、就労をイメージした事務課題や対人コミュニケーションの練習等のプログラムをこなしていくことで、Aさんは、自分の気分をしっかりと把握できるようになり、職場復帰に向かっていくという確実な手ごたえと自信を得ることができたのでしよう。

リワーク支援を利用し始めてAさんが明るくなってきたことは、診察の時にも感じられました。

◆ 仲間ができ、励ましあうことで、Aさんに前向きな気持ちが出てきました。

リワーク支援を通じて、Aさんは、自分と同じように職場復帰を一度失敗している人と知り合い、お互いに激励しあっていました。診察の際、Aさんは「仲間ができて良かった。職場復帰も楽しみになった」と笑顔を見せていました。

◆ 会社の方が病気について理解を深めるための働きかけを実施したことで、職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。

会社では、当初、Aさんの職場復帰の受入れについてかなり厳しい見方をしており、「主治医から『100%完治した』というお墨付きがほしい」という話もありました。

そこで、センターが、私と会社の方が面談する機会をセッティングしてくれました。私からは、「病気は治りますが、すぐに100%治って職場復帰できるわけではありません。仕事をずっと休んでいたことに配慮して周囲が上手に支えてほしいです」と説明し、勤務時間やノルマ等の配慮事項について障害者職業カウンセラーと相談した内容を文書で伝えました。

こうした働きかけによって、職場の環境や労働条件が整備され、Aさんの職場復帰の受入れがよりスムーズになりました。



《 患者さんのスムーズな職場復帰を支えるために ～ Aさんの主治医 ～ 》

● 再発するケースでは規則正しいスケジュールに基づいたプログラムが有効

うつ病の方の職場復帰を考える場合、軽いうつ病の方や休職が1回目の方については、本人の自主的な活動を尊重してあまり周囲が関わりすぎない方がよいと思います。しかし、Aさんのように、一度職場復帰した後に病気が再発して休職し、再び職場復帰を目指す方については、十分な休養と、生活リズムの回復の時期を経て、リワーク支援のような毎日のスケジュールが決まっているプログラムを利用する方が、職場復帰のための準備がしっかりできます。

● 医療機関と職場復帰支援を行う機関との連携が大切

医療の世界でも、附属施設等で軽作業やロールプレイ等の職場復帰を意識した取り組みを行う病院やクリニックが増えています。

しかし、すべての医療機関がそれらを行うスタッフを持つことはできませんし、内容的にも十分ではありません。患者さんのスムーズな職場復帰を実現させるためには、患者さんへの支援は、職場復帰支援を行う専門機関と連携して取り組むことも効果的だと思います。

部品製造会社で部品加工の仕事をしていたBさん（30代、男性）は、家庭の事情がきっかけで体調を崩してうつ病と診断されました。3ヶ月間の休職後に職場復帰しましたが、頻繁に不良品を出したり言葉がうまく出ない状態が続いて、すぐに2回目の休職に入りました。

早期の職場復帰を希望していたBさんは、病院のデイケアを利用して職場復帰の準備をしていましたが、何ヶ月か過ぎた時に、担当の医師からリワーク支援の利用を勧められました。

Bさんの職場復帰に当たっての課題は、不規則な生活リズムと体力の低下でした。一方、会社でも、Bさんとの接し方や職場復帰の進め方について悩みを抱えていました。

そこで、センターでは、Bさんに対して、規則的なスケジュールに基づいてより仕事に近い内容の作業に取り組むプログラムを用意して支援するとともに、会社に対してもBさんの職場復帰受入れの準備について支援しました。

リワーク支援を通じて、Bさんは、フルタイムの勤務に必要な体力と規則的な生活リズムを取り戻すことができました。また、会社でもBさんの職場復帰受入れに対する心構えができ、3ヶ月後にBさんは、長年携わっていた部品加工の仕事で職場復帰することができたのです。

Bさん、Bさんの職場の上司及び主治医は、リワーク支援を利用した感想等について次のように話しています。

仕事に近い取り組みができて、生活リズムや仕事の感覚を取り戻すことができました。

（Bさん）

実際の職場に近い環境なので、仕事に取り組むのと似た感覚でできました。

私が利用している病院では、作業療法として約4～5ヶ月、軽スポーツや簡単な料理、ビーズつなぎのような手作業を、それぞれ90分くらいずつ取り組んでいましたが、職場での仕事のイメージからはだいぶ離れた内容でした。

リワーク支援のプログラムは、実際の職場環境に似せた作業室で、パソコンを使った文章入力・校正作業等の、より仕事らしさのある作業に取り組むものだったので、実際に会社に出勤するような感覚で通えましたし、職場復帰に向けて活動しているという実感も持てました。



また、以前は良くも悪くも時間が自由に使ってしまったので、「職場に戻っていきなり8時から17時まで就業できるだろうか」と心配でしたが、リワーク支援のプログラムを通じて、生活のリズムや仕事の感覚を取り戻すことができました。

職場復帰した後もセンターと相談できるので、悩みを抱え込まずに、現在は安心して働けています。

リワーク支援を終えて職場復帰する時には、以前と同じように同僚とつきあえるか少し不安でした。しかし、職場復帰後も、センターの職員が会社に通って来てくれて、自分の話、悩み等を聞いてもらっていますので、悩みを抱え込まず、安心して働くことができます。

最初は不安が強かったですが、Bさんとの接し方等いろいろ教えてもらい、助かりました。

（Bさんの職場の上司）

Bさんに直接訊きにくいことを代わりに把握してもらい、その上でアドバイスをもらったことが一番助かりました。

Bさんの職場復帰に関する不安や悩みについて、センターに相談し、いろいろ教えてもらって助かりました。

一番助かったことは、私たちがBさんを傷つけてしまわないかと心配でなかなか訊けないような本人の気持ちや希望を、代わってセンターの障害者職業カウンセラーが専門的な立場から把握してくれたこと、そして、それを踏まえて、Bさんにどのように接したらよいか、何をどこまで言ってもよいか等についてアドバイスしてくれたことです。



◆ 残業時間の設定方法等、職場復帰の進め方についてアドバイスを受けることができました。

当社には、職場復帰のために短時間勤務を認めるという制度がないのですが、そのあたりの事情もわかってもらった上で、職場復帰の進め方について現実的なアドバイスをしてもらえたことが良かったです。Bさんの場合は残業時間の調整で何とかいけそうということになり、センターからのアドバイスを参考に、職場復帰直後の1～2ヶ月間は残業なし、その後、残業時間を段階的に増やすというプランを立てました。それによって、会社としても大きな負担にならずに、Bさんは無理なく仕事になじむことができたのです。



職務内容や労働条件等の調整が必要な場合は、センターの専門的な支援の活用が有効です。

(Bさんの主治医)

◆ センターがBさんと会社の間に入ることによって、職場復帰に向けた取り組みがスムーズに進みました。

当病院でも、患者さんの職場復帰に向けて、会社の方に病院に来てもらい、患者さんの症状や治療の経過を説明する等の取り組みを行っていますが、患者さんの職務や勤務条件についての調整等、会社に一歩踏み込んだ関わりが必要な場合は、センターの活用が有効だと感じています。Bさんとは別な事例ですが、当病院が職務内容の調整について助言しようとしても抵抗感を示された会社もありましたが、その会社でも、センターのリワーク支援によって調整がスムーズに進んだということがありました。

今回、Bさんの職場復帰の受入れに当たって、会社の方の戸惑いや不安も大きかったと思います。しかし、センターのような公共性の高い機関にBさんと会社の間に入ってもらい、他の会社に対する支援を通じて蓄積されたノウハウに基づく専門的な支援を行ってもらうことによって、会社における職場復帰に向けた取り組みがスムーズに進んだのだと思います。

◆ リワーク支援のプログラムは、職場復帰に当たって会社が求める体力や集中力を身につける点で効果があると思います。

センターのリワーク支援のプログラムは、当病院のデイケアのプログラムよりも会社での取り組みに近く、また、スケジュールの面でも毎日組まれていることから、職場復帰に当たって会社が求める体力や集中力、持続力を身につける点で効果があると思います。実際にBさんにはその効果が見られました。

また、センターが会社に対して、必要な期間、訪問等によるフォローを定期的実施できる点も良いことだと思います。

このような支援が今後も病院と連携しながら行われることを期待します。

社員の職場復帰でお悩みの事業所の方へ

～ Bさんの上司 ～

● 病気の原因を理解し、皆でサポートすることが、職場復帰受入れのポイント。

周りの人たちが本人の病気の原因を理解した上で、皆で本人をサポートしていくことが大切でしょう。

私の場合、他の部下たちには、「Bさんに声を掛けてほしい」、「Bさんにいつもと違った様子が見られたら自分に教えてほしい」と日頃から言いかせています。



● 完全に元どおりの状態まで回復していなくても、一定の戦力に。

以前と同じだけ仕事ができるようになってから職場復帰してもらいたいという考え方が一般的にあるかと思いますが、私たち現場の者からすれば、Bさんは既に十数年勤務している経験者ですから、職場復帰した時点で、たとえ休職前の半分の仕事しかできていなかったとしても、採用1～2年目の人と比べれば戦力になっていました。人事部門が前向きに考えてくれて良かったと思っています。

CASE 3

学校法人の事務職員として働くCさん（50代、男性）は、30代後半にうつ病を発症し、これまでに3度休職をしています。2回の復職は、症状の悪化や薬の副作用のため、いずれも短期間で休職を繰り返すという状況でした。そのため、リハビリを重視する診療所に転院し、約1年間のデイケアへの通所を経て、主治医や産業医の勧めで、センターが行うリワーク支援を利用することになりました。

Cさんの職場復帰に当たっての課題は、集中力等の低下、疲労をためやすい傾向があることでした。一方、復職先の職場は、Cさんが復職した際の対応について、専門家からの助言を必要としていました。そこでセンターは、Cさんに対して、約4ヶ月間のセンター内での支援と、その後のリハビリ出勤支援を通じて、体力・集中力等の向上、疲労のマネジメントやストレスへの対処方法の習得を図るとともに、職場に対して、Cさんの状況を踏まえ、職場環境や作業内容について必要なアドバイスをを行いました。

リワーク支援を通じて、Cさんは、自分自身のストレスに気付き、うまく対処することの必要性を理解できるようになり、体力も向上しました。また、職場でも、Cさんの受入れに対する心構えができ、3ヶ月間のリハビリ出勤支援を経て、職場に復帰しました。Cさん、Cさんの職場の上司及び主治医は、リワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

Cさんより

◆生活リズムの記録をつけることで、気分や体調などの自己管理ができるようになりました。

リワーク支援では、『週間生活リズムチェック表』をつけていたのですが、読み返してみると、気分の調子や体調が悪くなる時の予兆みたいなものが分かってくるのです。その時の気分や疲れを記録することによって自分の状態を整理し、振り返ることによって、自分をコントロールできるようになってきたように思います。

＜Cさんが活用した週間生活リズムチェック表＞

	/ (月)		
起床	:	今週の目標...	
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	:		
	就寝		:
睡眠時間			
中途覚醒			
服薬	朝・昼・晩・就寝前 朝		
体調・気分	朝: 点		
	夕: 点		
メモ			

◆他のメンバーとのグループワークを通じて、視野が広がり、コミュニケーションのとり方を学ぶことができました。

以前の自分は、白黒主義とか完璧主義とか言われるようなところがありました。また、自分一人で考えていると、同じ考えしか思い浮かばないし、何でも悪い方向に考えてしまうようなところがありました。

リワーク支援での他のメンバーとの話し合いやコミュニケーションに関するプログラムにおいて「こういう考え方もあるよ」、「決めつけは早いんじゃない?」といった他のメンバーの意見を聞き、いろいろな考え方があることが分かりました。

自分で処理できない量の仕事を背負い込んでしまった時は、自分の仕事は自分でやらなければならないという思いがあって、周りの人に相談できなかった。それが原因で病気になってしまったと思うのですが、今は、SST（社会生活技能訓練）のプログラムで対応の仕方を学び、できないときは「No」と言える大切さを知りました。

◆実際の仕事に近い事務作業課題の取り組みは、よい練習になりました。

休職中、家で何もしていない時は、復職後に仕事ができるだろうかと、不安だけが一杯になっていました。リワーク支援では、自分自身の仕事に近いパソコンでの事務作業課題を行いました。だんだんと短い時間でできるようになり、自信がわいてきて、よい練習になりました。



Cさんの職場の上司より

◆ 休職者をうまく職場復帰させるためのノウハウがなかったので、相談に乗ってもらえて助かりました。

当法人では、うつ休職者の職場復帰のための試みとして、少し前から「リハビリ出勤」制度を設けて取り組んできましたが、人事担当部署の職員も、復職先の上司も、基本的にはノウハウがないので、実際、何をさせればよいかわからず、対応に苦慮していました。

これまで当法人が独自に実施していたリハビリ出勤では、時間だけは決めて通ってもらうのですが、仕事を与える訳にもいかず、ずっと誰かがついて見ていることもできないので、何をして過ごすかについては本人任せのところがありました。そして、何日か続けて通って来る事ができたことを確認し、復帰させてみると、うまく復帰できないということもありました。

リワーク支援では、センターの障害者職業カウンセラーが、リハビリ出勤時の時間設定や取り組み課題、職場復帰後の配慮事項などについてさまざまな相談に乗ってくれたので、心強く、助かりました。

◆ 休職者の円滑な職場復帰を図るために、リワーク支援は、休職者が自信を取り戻す場所として有効です。

リワーク支援を活用する以前は、リハビリ出勤において、その日実施することを休職者自身に決めてもらい、一人だけで一定の時間を過ごしてもらっていましたが、そのようなリハビリ出勤だけを続けても、本人にとってつまらないだろうし、充実感が得られないようではなかなか自信につながりませんでした。

Cさんは、リワーク支援において、同じ悩みや同じ境遇を共有する仲間もでき、作業課題に取り組むことを通じて、自信をつけることができたようです。

◆ 障害者職業カウンセラーのコーディネートにより、休職者、主治医、職場の三者が共通認識をもって取り組むことができました。

本人の主治医と会社の産業医の認識とが違うことがあります。関係者が同じ認識を持って対応していかないと、結果として遠回りになっているように思います。

リワーク支援では、障害者職業カウンセラーが間に入って調整してくれたので、私たち職場の関係者を含め、共通認識をもって対応することができました。

Cさんの主治医より

◆ センターがBさんと会社の間に入ることによって、職場復帰に向けた取り組みがスムーズに進みました。

当時、Cさんは、薬が強く、だるく、立ちくらみがして家にいました。うつ気分は目立たず副作用と思われたので薬を整理してデイケアに通ってもらいました。デイケアの利用目的は、生活リズムを整えることです。デイケアから帰ったら疲れて寝込んでしまう、デイケアで何かあると落ち込んでしまう状態では、リワーク支援を利用してもうまくいきません。

そして、デイケアを休まずに通うことができるようになった段階で、リワーク支援の利用を勧めました。

職場復帰を目指す休職者は、復帰への焦りがあり、早期に復職したがるものです。Cさんも、今でこそ「デイケアは必要だし、リワークももっとあってもいいくらいだ」と言っていますが、初めは、何故支援を受けなければならないのかという反応でした。それで、「そこに休まず通い、いろいろ我慢できるようでなくては、ストレスのかかる職場に戻ってもうまく行きませんよ」と説明し、支援の必要性を理解してもらったのです。

電機メーカーに勤めるDさん（30代、男性）は、出向先でのストレスからうつ病を発症し、3度目の休職中でした。これまでは、自宅療養中も規則正しい生活を送る等、自分なりに努力し復職していましたが、復職後しばらくたつと、ストレスから症状が再発し、休職を繰り返していました。今回は、主治医の勧めもあり、リワーク支援を利用し段階的に復職を目指すことになりました。

Dさんの職場復帰に当たっての課題は、疲労やストレスを溜め込む傾向があり、また、そのことを職場の同僚などにうまく相談できないことでした。一方、職場は、復職後、Dさんが安定して勤務できるようになるためには、職場復帰に当たって、医療的なケアに加えて、就労面に関する支援が必要と考えていました。そこで、センターは、Dさんに対し、約4ヶ月間のセンター内支援を通じて、体調の自己管理の仕方やストレス対処方法の習得、職場でのコミュニケーション・スキルの向上等のための支援を行うとともに、職場に対し、支援の進捗状況等の定期的な報告等により、復帰後の職務内容や受入体制等の検討のための協力を行うこととしました。

Dさんは、リワーク支援を通じて、体力や生活リズムを取り戻すとともに、自分に合った働き方を理解し、また、必要な時には、周囲に相談したり援助を求めることができるようになりました。一方、職場も、Dさんの状況を踏まえて、受入れ準備を計画的に進め、スムーズに復職を果たすことができました。Dさん、Dさんの職場の関係者及び主治医は、リワーク支援を利用した感想等を次のように話しています。

Dさんより

◆ リワーク支援に通うことは、職場復帰のためのウォーミングアップとして有効です。

休職中は、人に会って話す等の気遣いが必要な場面を、できるだけ避けて生活していました。そのため、センターに通い始めた頃は、疲れを多く感じましたが、継続して支援を受けることにより徐々に人との関わりにも耐性がつきました。また、生活リズムを整えることもできました。

職場に復帰した当初は、戸惑いや不安がありましたが、リワーク支援を通じて事前にウォーミングアップを行っていたので、何とか持ち堪えることができました。ウォーミングアップをしないで職場に復帰していたら、想像以上にきつかったらと思うと思います。

◆ アサーショントレーニングにより、臆せずに相談できるようになりました。

以前は、調子が悪い時でも、なかなか職場の上司や同僚などに相談することができませんでしたが、リワーク支援の「アサーショントレーニング」^(注)を受講し、自分の考えをきちんと人に伝えることの大切さや方法を学びました。

職場復帰後は、何か気がかりなことがあった時には、トレーニングのことを思い出しながら臆せずに相談できるようになりました。

（注）「アサーショントレーニング」は、相手のことも大切にしながら、自分の気持ちや考え、欲求などを、その場の状況にあった適切な方法で率直に表現することを学ぶためのプログラムです。

＜「アサーショントレーニング」の実施例＞

アサーショントレーニング ノート

氏 名 *****

1. 表現したい思い

（仕事または日常生活上の人間関係の中で、ストレスに感じること、気になっていること等）

【相手】
上司

【思い】
依頼された仕事の進捗状況が思わしくないときに、遅れていることと責任を果たしたい思いを伝えたい。



2. アサーショントレーニング（練習内容） 実施日 *****年**月**日

●場 面●	上司に、依頼された仕事の進捗状況を確認される。	例 上司から残業を頼まれる
●相手役●	上司	例 上司
●目 標●	仕事が予定より遅れていることの理由を説明し、いつまでに仕事を仕上げる事が出来るかを報告。期限の延長の依頼など自分の意見が気持ちを伝える。	例 残業を断り、自分の気持ちを伝える

3. やり終えた思い（感想、新たな気づきなど何でも）

仕事が遅れてしまったことを素直に謝ることで、その仕事に対する自分の希望や意見を相手の気分を害さずに伝えることができ、良かったと思う。

（※ Dさんが作成したノート）

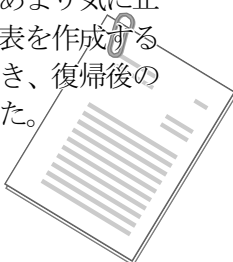
◆ ストレス対処講習で、不調のサインやリラクゼーション方法を学んだことが、職場復帰後も役立っています。

以前は、動悸や発汗等のストレスや疲れのサインに注意していませんでしたが、「ストレス対処講習」で、動悸や発汗等が不調時のサインであることを学び、また、『ストレス・チェック表』で疲労度を自己チェックする習慣が職場復帰後に役に立っています。

今では「今日の疲労度は何%かな」と思い浮かべ、疲れがたまっているようなら、少し控え目にしておこうとか、身体を休めた方がよいなど考えることができるようになりました。また、ストレスのサインを感じたときは、リラクゼーションのプログラムで学んだ軽いストレッチを行い、ストレス解消に役立っています。

◆ 作業課題への取組みを通じて、作業面での自分の癖に気付き、復帰後も気をつけるようになりました。

リワーク支援では、納品書の作成等の事務作業課題に取り組みましたが、思いのほかミスがたくさんありました。それまではあまり気に止めていなかったのですが、細かい表を作成する時にミスが生じやすい癖に気がつき、復帰後の仕事でも注意するようになりました。



Dさんの職場より

◆ 障害者職業カウンセラーが提供してくれる客観的な情報をもとに、職場復帰に向けた相談をスムーズに進めることができました。（人事担当者）

リワーク支援では、センターの障害者職業カウンセラーから、本人や産業医なども交えたケース会議の場で、節目ごとに、センター内支援におけるDさんの様子や支援の進捗状況について説明を受けました。

このことは、当社にとって、復帰時機の見極めや復帰後の配置・職務内容等の検討等、社内での受入れ準備を進めるうえで、非常に役立ちました。

当社では、従来から、休職者本人や家族と誠意をもって話し合いをしながら、職場復帰を進めています。センターの障害者職業カウンセラーが本人の状況等についての客観的な情報を提供してくれたおかげで、職場復帰に向けた話し合いをよりスムーズに進めることができました。



◆ 職場の関係者や医師だけでは十分対処しきれない部分について、支援を行ってくれるので助かっています。（産業医）

Dさんのように、復帰後しばらくして再び調子を崩し、休職をくり返す方の場合、復職を進めるための手段として、リワーク支援が有効と考えます。

一番助かっているのは、職場の関係者や医師だけでは十分対処しきれない、例えば、ストレス対処法やコミュニケーション・スキルの習得など、就労に焦点を当てたさまざまな支援を行ってくれたことです。

リワーク支援の利用を通じて、Dさんは、自分自身や周囲との関係を見つめ直し、よい意味での割り切りができるようになってきました。リワーク支援を利用したことは、本人のものの見方や考え方により影響を与えており、復帰後の職業生活に役立っているようです。

Dさんの主治医より

◆ リワーク支援は、休職者にとって、復職へ向けた、より具体的な目標設定ができるので、とても有意義な制度です。

休職している患者が、休職後、ある程度活動できる状態まで回復すると、次の目標設定として、一時的に、家庭内で家事をすることを勧めます。しかし、家事自体は、復職に向けた展望をひらくものにはなりません。家事ができるまで回復したことを始め喜んでいた家族も、そのうち、復職への期待が高まってくるので、本人も焦るようになります。

そこで、「復職がうまくいくためには焦りは禁物です。どのように復職を進めるか一緒に考えてもらえる機関がありますよ」と話し、リワーク支援の利用を勧めます。

リワーク支援は、通勤して仕事をするのと同じような体験ができ、休職者にとっては、復職に向けたより具体的な目標設定ができるので、とても有意義な制度であると考えています。

職場復帰支援に関する Q & A

このような私たちが支援を行います

Q 地域障害者職業センターとはどのような施設ですか？

A 地域障害者職業センター（以下「センター」）は、「障害者の雇用の促進等に関する法律」の規定に基づいて、厚生労働大臣が、障害のある方の職業生活における自立を促進するために設置する施設のひとつです。独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構（以下「機構」）は、同法の規定するところにより、その設置及び運営の業務を厚生労働大臣から委ねられています（第19条）。

センターは全国55ヶ所（本所47ヶ所、支所5ヶ所）に設置され、①障害のある方に対する職業評価、職業指導、職業準備訓練及び職業講習、②事業主に雇用されている知的障害のある方等に対する職場への適応に関する事項についての助言・指導、③事業主に対する障害のある方の雇用管理に関する事項についての援助、④職場適応援助者（ジョブコーチ）の養成及び研修等の業務を実施しています。

Q 障害者職業カウンセラーとはどのような人たちですか？

A 「障害者の雇用の促進等に関する法律」の規定により、センターには、厚生労働大臣が指定する試験に合格し、かつ、厚生労働大臣が指定する講習を修了した者を「障害者職業カウンセラー」として配置しなければならないこと（第24条）、また、機構が設置・運営する障害者職業総合センターが、その養成及び研修の業務を行うこととされています（第20条）。

障害者職業カウンセラーは、心理学、社会福祉学等の分野の専門試験に合格して機構に採用された後に、1年間の厚生労働大臣指定講習を受講して、身体、知的、精神等各種別の障害のある方の障害特性についての知識や、職業評価や職業指導等の職業リハビリテーションを実施するための専門的な知識と技能を身につけており、センターの中核を担う職員として、ジョブコーチやリワークアシスタント等他のスタッフを指揮監督して業務を実施する立場にあります。

Q 障害者職業カウンセラーの専門性は、精神保健福祉士や臨床心理士とどう違うのですか？

A 障害者職業カウンセラーの特長は、障害のある方を、身体、精神及び社会的側面からだけでなく職業的側面からも評価して、労働意欲、職業適性、作業能力・技能及び職業興味の各特性を把握する高度な能力を有していることです。また、障害のある方が企業で従事する実際の職務を分析して、1日の仕事の時間的な流れ、場所、必要な準備等の概要をリストアップして把握したり、仕事の手順を小さな行動単位に分割して時系列に沿って並べて把握したりすることによって、障害のある方が職場に適応するための課題を明確にし、必要な支援を具体的に計画にまとめ上げる能力にも秀でています。

〈障害のある方の雇用に関するご提案書〉

〇〇〇株式会社における障害者雇用不足の解消についての雇用を促進するために以下の提案をさせていただきます。

I 障害者雇用の数増し

（1）事業所見学

平成〇〇年の〇月〇日に本社及びサービスセンターを見学した内容から可能な職務を検討。

（2）基本的な考え方

「高付帯で難易な仕事を出さない。仕事や配属を分析する」

一社が社員が行っていた壁面制作作業を障害者の職務として再構築することは、障害者の職歴創出という目的に加え、一社社員がより付加価値の高い作業に数人増えるという利益もあります。障害者の職歴を広げるために知的障害者でも可能となる職种で職務設計をすることで、他の障害者でも雇用の可能性が高まります。

II 障害者の職務の設計

障害者雇用における可能な職務の案

〇〇〇株式会社 様 業務作業スケジュール					
種類	場所	作業内容	作業手順	器具	時間
1. 壁面制作	作業室	壁面制作	① 壁面制作 ② モップ拭き ③ 掃除機 ④ フォン・コンクリートの磨き上げ ⑤ ①②③④の繰り返し ⑥ ⑤の繰り返し	ほうき あり モップ 掃除機（持ち帰り） 磨き（持ち帰り）	15分
2. 壁面制作	作業室	壁面制作	① 壁面制作 ② モップ拭き ③ フォン・コンクリートの磨き上げ ④ ①②③の繰り返し	ほうき モップ 掃除機（持ち帰り） 磨き（持ち帰り）	30分

事業主との相談、職場環境の分析をもとに、障害のある方が携わる職務の設計について提案

「障害のある方を雇用したいが、どのような職務に配置してよいかわからない」とお悩みの事業主に対しては、事業主との相談、職場環境の分析等をもとに、障害のある方が遂行できる職務内容やその職務に適応させるための指導方法等の提案等を行っています。

このように、障害者職業カウンセラーの専門性は、精神保健福祉領域の専門家である精神保健福祉士や臨床心理学の専門家である臨床心理士とは異なる種類のものであり、直接の比較対象とすることはできません。障害者職業カウンセラーのなかには、独自に臨床心理士等の資格を取得している者もありますが、そのことと、障害者職業カウンセラーとしての専門性とは関係がありません。

Q センターには医療スタッフはいないのですか？

A 職業リハビリテーションの専門施設であるセンターには、医療・保健分野の専門職員は勤務していません。

しかし、センターでは複数の医師を「医療情報助言者」として委嘱しており、このことによって、障害のある方の有する疾患、職業生活を送る上で必要な配慮事項、知的障害者判定に係る医学的検査等について、障害のある方の同意をいただいた上で、必要な場合にはいつでも、専門医に対して医学的な側面からの所見を求めることができる仕組みが整っています。

また、特に、精神障害のある方の職場復帰のための支援を行う場合には、主治医と連携して、支援のための計画についてあらかじめ主治医の同意を得、支援を開始した後も、精神障害のある方の同意をいただいた上で、定期的に実施状況等を主治医に報告して助言を得るという手続きが、全国共通で定められています。

リワーク支援のご利用に際して

Q リワーク支援を利用する場合には、精神障害者保健福祉手帳が必要ですか？

A 精神障害者保健福祉手帳の取得は必要ありませんが、主治医から診断書等により、うつ病等の精神疾患を有していることを確認できる方を対象としています。

なお、主治医の方には、必要に応じて患者を通じて、日常生活能力の程度や就労に際しての留意事項等について確認する目的で、当機構指定の様式により主治医の意見書を作成していただくようお願いする場合があります。

Q センターに毎日通所する自信がないのですが、リワーク支援は受けられないのですか？

A そのようなことはありません。活動スケジュールは、個々の状況・ニーズに応じて柔軟かつ段階的に設定しています。例えば、当初は週2回、半日程度の頻度から開始し、徐々に日数・時間を増やしていくことができますし、また、週3回の活動スケジュールでセンターに通っていただいた後、そのまま職場復帰することもできます。

Q リワーク支援では、必ずセンターのリハビリ出勤支援を利用しなければいけませんか？

A リハビリ出勤支援と同様の試験的な出社制度を整備していて、当該制度により職場復帰をすすめることを希望する会社の場合には、リハビリ出勤支援は行いません。

また、独自の試験的な出社制度を整備していない会社の場合であっても、支援対象者の状況等によっては、リハビリ出勤支援を伴わないリワーク支援を行うことができますので、お気軽にご相談ください。

地域障害者職業センター所在地一覧

センター名	郵便番号	所 在 地	電話番号	FAX番号
北海道障害者職業センター	001-0024	札幌市北区北二十四条西5-1-1 札幌サンプラザ5F	011-747-8231	011-747-8134
旭川支所	070-0034	旭川市四条通8丁目右1号 ツジビル5F	0166-26-8231	0166-26-8232
青森障害者職業センター	030-0845	青森市緑2-17-2	017-774-7123	017-776-2610
岩手障害者職業センター	020-0133	盛岡市青山4-12-30	019-646-4117	019-646-6860
宮城障害者職業センター	983-0836	仙台市宮城野区幸町4-6-1	022-257-5601	022-257-5675
秋田障害者職業センター	010-0944	秋田市川尻若葉町4-48	018-864-3608	018-864-3609
山形障害者職業センター	990-0021	山形市小白川町2-3-68	023-624-2102	023-624-2179
福島障害者職業センター	960-8135	福島市腰浜町23-28	024-522-2230	024-522-2261
茨城障害者職業センター	309-1703	笠間市鯉淵6528-66	0296-77-7373	0296-77-4752
栃木障害者職業センター	320-0865	宇都宮市睦町3-8	028-637-3216	028-637-3190
群馬障害者職業センター	379-2154	前橋市天川大島町130-1	027-290-2540	027-290-2541
埼玉障害者職業センター	338-0825	さいたま市桜区下大久保136-1	048-854-3222	048-854-3260
千葉障害者職業センター	261-0001	千葉市美浜区幸町1-1-3	043-204-2080	043-204-2083
東京障害者職業センター	110-0015	台東区東上野4-27-3 上野トーセイビル3F	03-6673-3938	03-6673-3948
多摩支所	190-0012	立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル5F	042-529-3341	042-529-3356
神奈川障害者職業センター	228-0815	相模原市桜台13-1	042-745-3131	042-742-5789
新潟障害者職業センター	950-0067	新潟市東区大山2-13-1	025-271-0333	025-271-9522
富山障害者職業センター	930-0004	富山市桜橋通り1-18 住友生命富山ビル7F	076-413-5515	076-413-5516
石川障害者職業センター	920-0856	金沢市昭和町16-1 ヴィサージュ1F	076-225-5011	076-225-5017
福井障害者職業センター	910-0026	福井市光陽2-3-32	0776-25-3685	0776-25-3694
山梨障害者職業センター	400-0864	甲府市湯田2-17-14	055-232-7069	055-232-7077
長野障害者職業センター	380-0935	長野市中御所3-2-4	026-227-9774	026-224-7089
岐阜障害者職業センター	502-0933	岐阜市日光町6-30	058-231-1222	058-231-1049
静岡障害者職業センター	420-0851	静岡市葵区黒金町59-6 大同生命静岡ビル7F	054-652-3322	054-652-3325
愛知障害者職業センター	453-0015	名古屋市市中村区椿町1-16 井門名古屋ビル2F	052-452-3541	052-452-6218
豊橋支所	440-0888	豊橋市駅前大通り1-27 三菱UFJ証券豊橋ビル6F	0532-56-3861	0532-56-3860
三重障害者職業センター	514-0002	津市島崎町327-1	059-224-4726	059-224-4707
滋賀障害者職業センター	525-0027	草津市野村2-20-5	077-564-1641	077-564-1663
京都障害者職業センター	600-8235	京都市下京区西洞院通塩小路下る東油小路町803	075-341-2666	075-341-2678
大阪障害者職業センター	541-0056	大阪市中央区久太郎町2-4-11 クラボウエックスビル4F	06-6261-7005	06-6261-7066
南大阪支所	591-8025	堺市長曾根町130-23 堺商工会議所5F	072-258-7137	072-258-7139
兵庫障害者職業センター	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	078-881-6776	078-881-6596
奈良障害者職業センター	630-8014	奈良市四条大路4-2-4	0742-34-5335	0742-34-1899
和歌山障害者職業センター	640-8323	和歌山市太田130-3	073-472-3233	073-474-3069
鳥取障害者職業センター	680-0842	鳥取市吉方189	0857-22-0260	0857-26-1987
島根障害者職業センター	690-0877	松江市春日町532	0852-21-0900	0852-21-1909
岡山障害者職業センター	700-0952	岡山市平田407	086-243-6955	086-241-3599
広島障害者職業センター	732-0052	広島市東区光町2-15-55	082-263-7080	082-263-7319
山口障害者職業センター	747-0803	防府市岡村町3-1	0835-21-0520	0835-21-0569
徳島障害者職業センター	770-0823	徳島市出来島本町1-5	088-611-8111	088-611-8220
香川障害者職業センター	760-0055	高松市観光通2-5-20	087-861-6868	087-861-6880
愛媛障害者職業センター	790-0808	松山市若草町7-2	089-921-1213	089-921-1214
高知障害者職業センター	781-5102	高知市大津甲770-3	088-866-2111	088-866-0676
福岡障害者職業センター	810-0042	福岡市中央区赤坂1-6-19 ワークプラザ赤坂5F	092-752-5801	092-752-5751
北九州支所	802-0066	北九州市小倉北区萩崎町1-27	093-941-8521	093-941-8513
佐賀障害者職業センター	840-0851	佐賀市天祐1-8-5	0952-24-8030	0952-24-8035
長崎障害者職業センター	852-8104	長崎市茂里町3-26	095-844-3431	095-848-1886
熊本障害者職業センター	862-0971	熊本市大江6-1-38 4F	096-371-8333	096-371-8806
大分障害者職業センター	874-0905	別府市上野口町3088-170	0977-25-9035	0977-25-9042
宮崎障害者職業センター	880-0014	宮崎市鶴島2-14-17	0985-26-5226	0985-25-6425
鹿児島障害者職業センター	890-0063	鹿児島市鴨池2-30-10	099-257-9240	099-257-9281
沖縄障害者職業センター	900-0006	那覇市おもろまち1-3-25 沖縄職業総合庁舎5F	098-861-1254	098-861-1116

※旭川、豊橋、南大阪、北九州の各支所においては、職場復帰の相談は行っていますが、リワーク支援は実施していません。



独立行政法人

高齢・障害者雇用支援機構