



休職中の社員に今すぐ伝えられる！

再発を防ぐリワーク

■ 会社概要

会社名

株式会社 Decent work
<https://www.lifeandwork.jp/>

事業所名

「ライフ & ワーク」
東京都指定事業所番号1310301146

事業内容

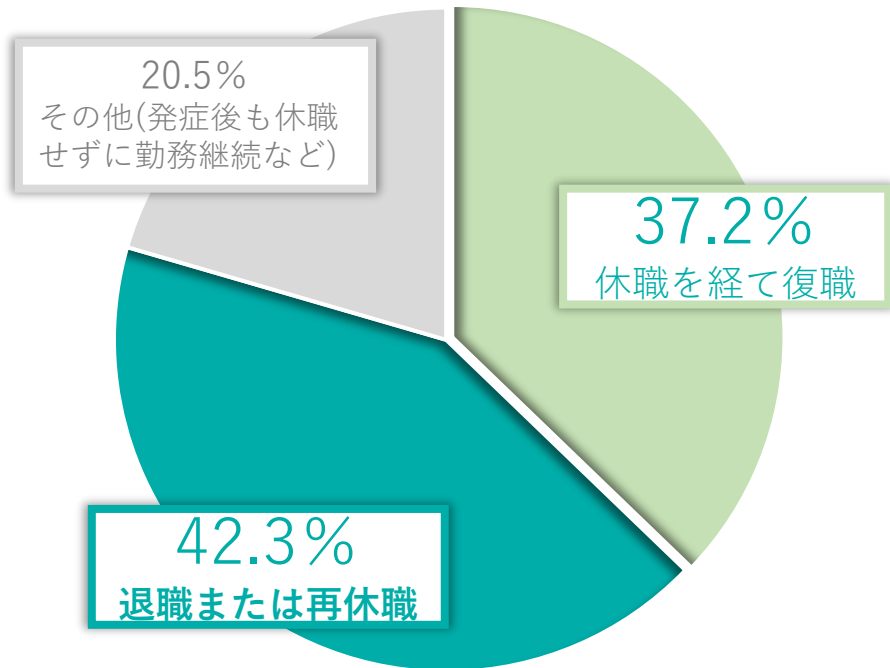
- 「リワーク・ブリッジ」運営
- 復職/再就労支援
- 復職者/再就労者に対する就労定着支援

目次

- 1 なぜリワークが必要なのか？
- 2 「リワーク・ブリッジ」の特徴とプログラム
- 3 ご利用までの流れと費用
- 4 よくあるご質問

安定した就労継続の難しさ

メンタルヘルス不調発症者の状況



メンタルヘルス不調による休職後の経過

復職して勤務継続
37.2%

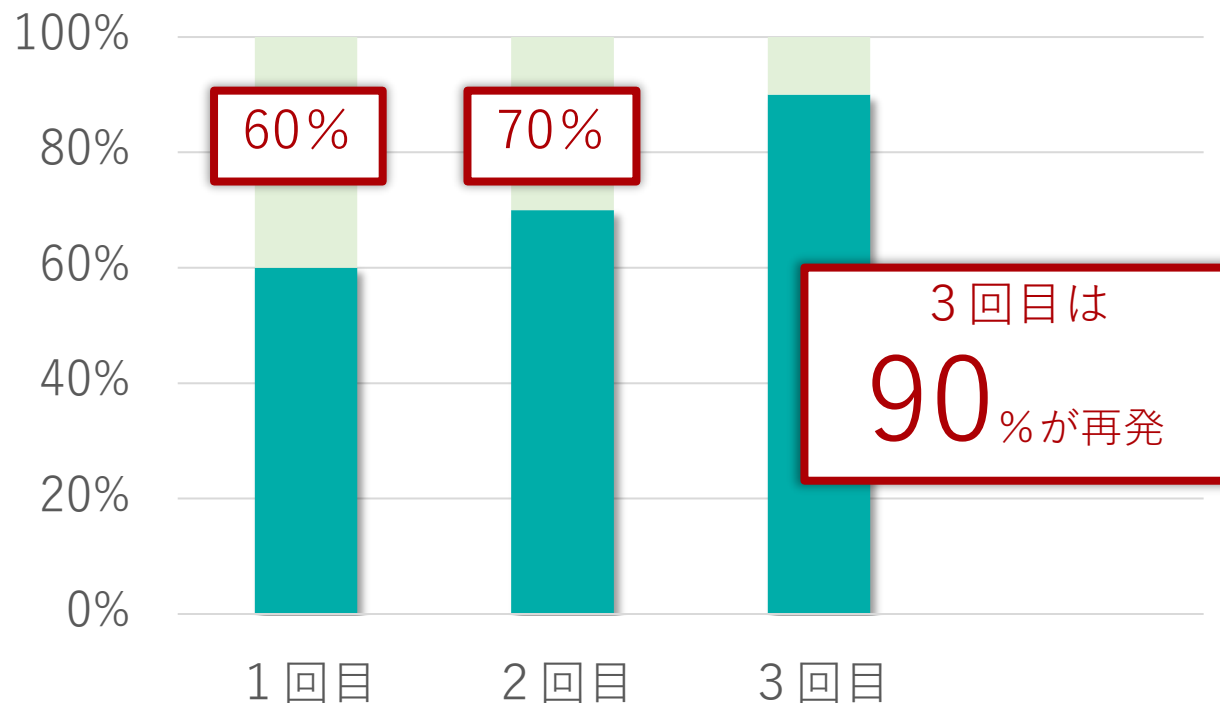
退職または再休職
42.3%



要因はうつ病の再発率の高さにある

早期の対処が真の回復へつながる

うつ病の 罹患回数と再発率



初発であっても **再発率は60%**

繰り返すほど再発率は上がる



回復に向けた早期の取り組みが重要！

再発・再休職を防ぐためのポイント

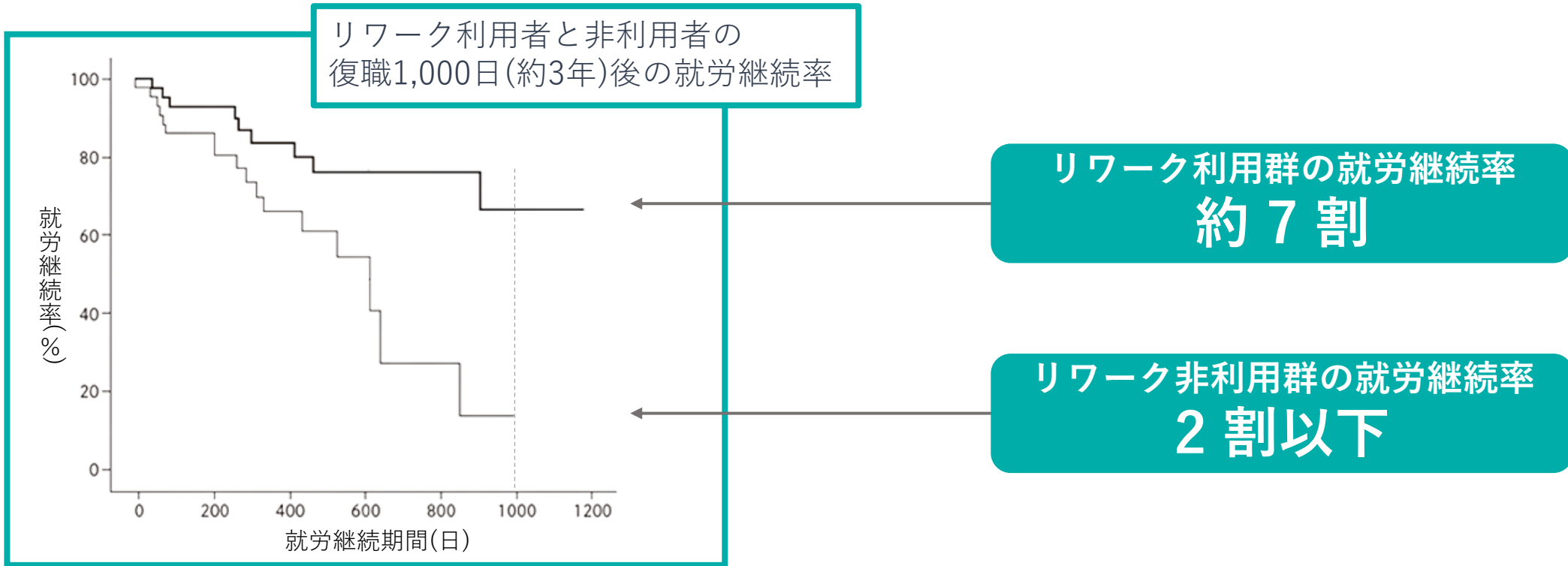
- ▶ 復職後の安定就労のため、
疾病理解とセルフケアを身につける
- ▶ 休職要因をしっかりと理解するため、
集中的に自己分析をする
- ▶ 疾病理解と自己分析を踏まえ、
再発予防策を獲得して復職に向けた準備をする

再発・再休職を防ぐためのポイント

- ▶ 復職後の安定就労のため、
疾病理解とセルフケアを身につける
- ▶ 休職要因をしっかりと理解するため、
集中的に自己分析をする
- ▶ 疾病理解と自己分析を踏まえ、
再発予防策を獲得して復職に向けた準備をする

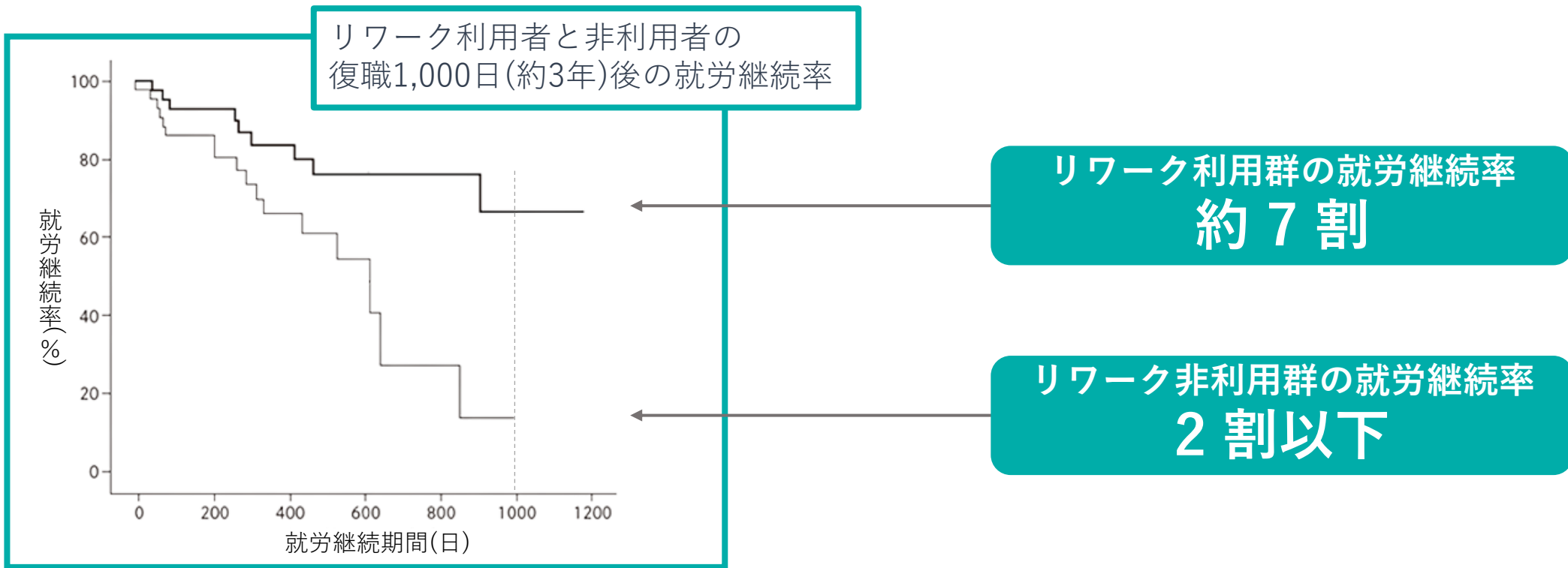
**一人で実施
するのは困難**

リワークでの復職準備が就労継続率を高める



大木洋子, 五十嵐良雄(2012) リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究.
産業精神保健, 20, p.335-345.

リワークでの復職準備が就労継続率を高める



大木洋子, 五十嵐良雄(2012) リワークプログラム利用者の復職後の就労継続性に関する効果研究. 産業精神保健, 20, p.335-345.

本当の目標は再発・再休職の予防

2

「リワーク・ブリッジ」の特徴とプログラム

経験豊富なスタッフによる復職支援 「リワーク・ブリッジ」

休職の初期段階から復職までをトータルでサポート
復職後は最長3年半にわたって就労定着をサポート



リワーク・ブリッジの復職支援プログラム

休職の初期段階から支援をはじめ、復職後も支援を継続して再休職を予防



本通所開始に必要な各種手続きから支援

主治医の同意と「障害福祉サービス受給者証」の申請が必要です。
市区町村での申請手続きからサポートします。



生活リズムの確立から通勤訓練としての安全な通所へ

安定した生活リズムと安全な通所習慣の確立から支援を開始します。
通所が困難な場合はオンラインでもサポートし、社会的孤立を防ぎます。

復職への
準備開始

復職への
ステップ1

リワーク・ブリッジの復職支援プログラム

休職の初期段階から支援をはじめ、復職後も支援を継続して再休職を予防



通所の安定とあわせて基礎体力を回復

復職に向けた基礎体力の回復には有酸素運動が効果的です。
マシンによるサーキット・トレーニングやヨガによって回復を図ります。



自己理解を深め、休職の要因を分析

疾病理解のための「教育プログラム」で正しい知識を身につけます。
「心理療法」により、自己理解を深めて休職要因を分析します。

ステップ
1~2

ステップ
2~3

リワーク・ブリッジの復職支援プログラム

休職の初期段階から支援をはじめ、復職後も支援を継続して再休職を予防



再発予防レポートの作成とワークトレーニング

「心理療法」や「グループワーク」を通じて再発予防策を具体化。
「PC作業」や「eラーニング」働く感覚を取り戻していきます。
※テレワークトレーニングも取り入れています。



復職後も定期的に就労継続をフォローアップ

復職直後は遅れを取り戻そうと焦り、再発リスクを高めやすくなります。
復職後も定期的な面談やグループワークで再発予防をサポートします。
※ご希望により最長で3年半までご利用いただけます。

ステップ
3～復職



復職後

リワーク・ブリッジ5つの強み

支援経験豊富なスタッフが在籍

- 支援スタッフは全員が国家資格を取得
- 医療機関でも長年にわたって復職支援を経験
- 病気治療の専門的な内容にも対応し、主治医との連携も円滑



スタッフ全員
国家資格あり

医学的な治療過程に福祉サービスを融合

- 主治医の医学的な治療過程を補強するプログラムを提供
- 福祉サービスを柔軟に取り入れ、多様な働き方を支援
- 利用者さま一人ひとりの安全で確実な復職をサポート

リワーク・ブリッジ5つの強み

一人ひとりに必要な個別支援計画を作成

- 同じ診断名でも症状や回復過程は人それぞれ
- 求められる役割によっても復職・再就労への準備は異なる
- 復職までのプロセスや目標を検討して個別支援計画を作成



プログラムは
個別性を重視

グループワークと個人カウンセリングを併用可能

- グループで実施する心理療法などのプログラムを複数用意
- グループでは話しにくい内容は個人カウンセリングで対応
- それぞれのメリットを活かした支援プログラムを提供

リワーク・ブリッジ5つの強み

回復状況の客観的な判断は難しい

- 休職者本人は復職の時期がはっきりとせず不安を抱えやすい
- 職場としては復職させてよいのか判断が難しい
- 専門スタッフが「復職準備性評価シート」により定期的に評価

定量的な指標で回復状態を視覚化

- 心理検査や作業検査による定量的な指標で回復度合いを確認
- トレーニングマシンで基礎体力の回復度合いも数値化
- スタッフ評価も含めてご本人と共有しながら復職へむけて準備



回復状態を
見える化！

リワーク・ブリッジ5つの強み

休職中からさまざまな働き方に対応できる準備

- 出社を想定して安全に通所するためのセルフケアを習得
- テレワークでもメリハリをつけて作業に集中するための在宅訓練
- 休職中からさまざまな働き方を想定した復職への準備



テレワーク
にも対応！

テレワークにも対応した柔軟な支援体制

- eラーニングやPC作業、個別の心理分析課題などを在宅で実施
- オンラインミーティングでのオンラインコミュニケーション訓練
- 通所とオンライン双方に対応した柔軟な復職支援体制

リワーク・ブリッジ5つの強み

復職は通過点と考えて再発を予防する

- 復職後の将来を見据えた働き方やライフスタイル明確化
- 不調に陥るパターンを見出し、セルフケアを具体化
- 一人ひとりの特徴を踏まえて再発予防策を構築



フォローアップ
で再発予防！

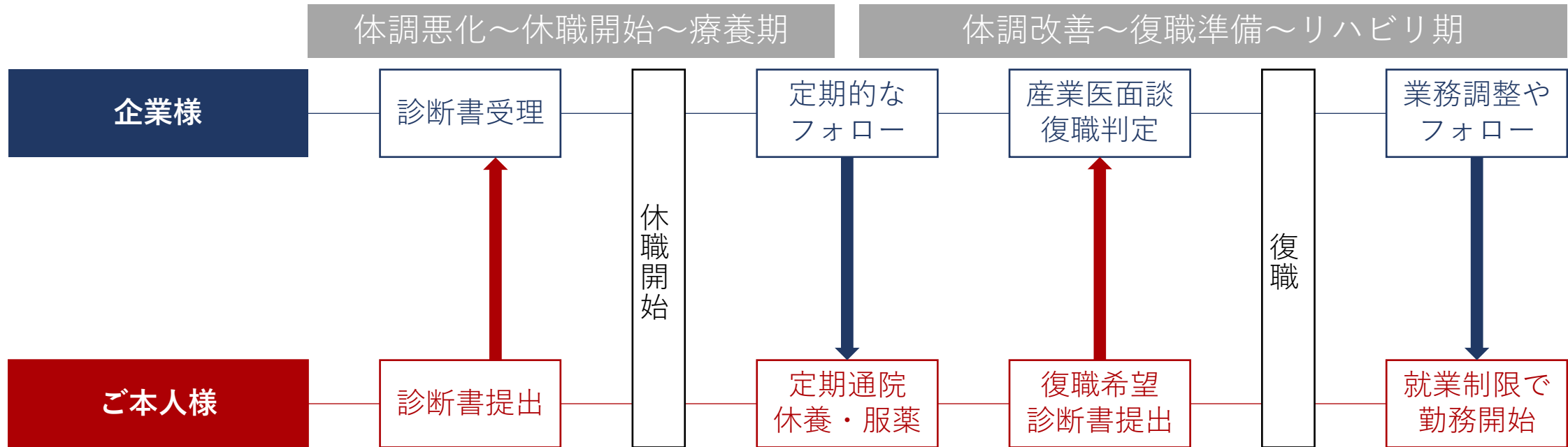
フォローアッププログラムで就労継続をサポート

- 復職直後は焦りがちになるため、定期的なフォローで体調を確認
- 復職後も最長3年半にわたって個別面談やグループワークを提供
- 各種フォローアッププログラムで就労継続をサポート

3

ご利用までの流れと費用

一般的な休職/復職とそれに伴うリスク

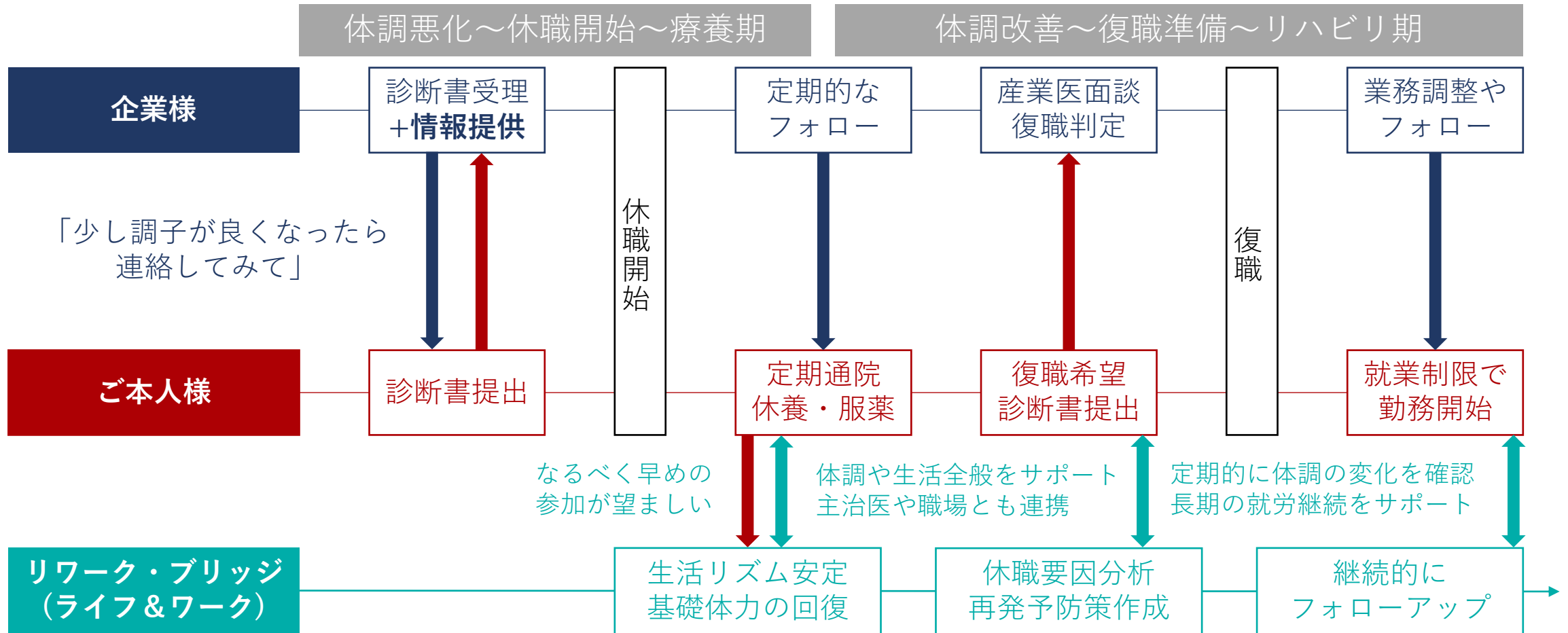


生じやすいリスク

生活リズムを乱して休職が長期化する
 復職を焦るため回復が十分でない
 人間関係が欠如して社会的孤立に陥る
 休職要因を理解できないため再発予防ができない など

復職直後の倦怠不良
 成果物が出せない
 再発・再休職
 退職や転職 など

リワーク・ブリッジを利用しての復職



利用開始までの手続き

ご本人よりお問い合わせ

プログラムの目的や内容のご説明
ご希望により体験参加の日程を調整

「障害福祉サービス受給者証」申請

自治体への申請方法はスタッフがサポート
数週から1ヶ月程度かかるため早めの申請が必要

利用契約を交わして本通所開始

費用

費用は利用者さまの自己負担

1ヶ月の自己負担額	
前年度の世帯収入	月額上限金額
およそ300万円以下	0円
およそ600万円以下	9,300円
それ以上	37,200円

- ご本人さまがお住いの市区町村で「**障害福祉サービス受給者証**」を取得
- **月額上限金額が適用**され、それ以上の支払いはなし

4

よくあるご質問

よくあるご質問

Q. どんな社員に利用を勧めると効果がありますか？

A. これまでに何回か休職を繰り返している方、休職期間が半年以上と長い方、ひとり暮らしで生活リズムが整わない方、どうして休職してしまったのか、その要因がわからない方などに特に効果的と考えられます。

Q. どのくらい通えば復職できますか？

A. 早い方で2~3ヶ月、長くても半年以内の復職を目指します。ただし、これまでの病歴や休職回数、休職期間によっても個人差がございます。最大で2年間通所が可能です。

Q. 会社の関与はどの程度必要でしょうか？

A. 人事の方から当該従業員の方にご紹介いただいた後は、ご本人とのやり取りはすべて当方でおこないますので、お手間はかかりません。正式に通所が開始されたのちには、ご本人の同意により、定期的に評価レポートをお送りいたします。

Q. 利用にあたって主治医の許可は必要ですか？

A. 病状の安定や通所に必要な回復レベルかを確認するためにも、主治医による許可は必要です。また、ご本人の同意があれば、主治医との情報共有や連携も可能です。

よくあるご質問

Q. MRCのリワーク・トライアル®との違いは何ですか？
どちらを利用すれば良いのですか？

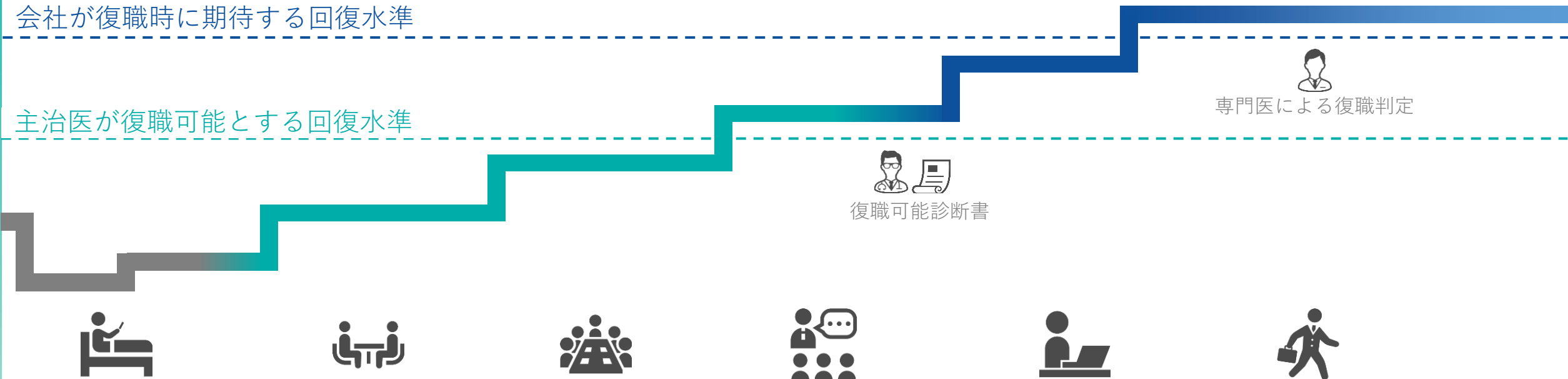
A. 下記の表のように、対象者や通所期間などが異なります。主治医による復職可能の診断書が提出されるまではリワーク・ブリッジに通所いただき、主治医から復職可能の診断書が提出された後で、会社による最終的な復職可能の判断が出されるまでに通所していただくのがリワーク・トライアル®となります。

	リワーク・ブリッジ	リワーク・トライアル®
対象者	休職中の従業員	休職中で主治医から復職可能の診断書が提出された従業員
通所期間	2ヶ月から半年程度 但し、最大2年間可能	4週間
費用負担	ご本人	会社
特徴	疾病教育や要因分析など 個別性を重視した集団プログラム	カスタマイズされた 個人プログラム中心

休職から復職までのプロセス

会社が復職時に期待する回復水準

主治医が復職可能とする回復水準



復職可能診断書

専門医による復職判定



休職・療養

リワーク・ブリッジ

リワーク・トライアル[®]

復職・就労継続

参加期間



利用料金



- ・ 体調を安定させるための生活リズムを確立
- ・ 疾病教育や心理療法を中心としたグループワーク
- ・ 休職要因の自己分析と再発予防策の獲得

- ・ 復職後を想定した通勤訓練
- ・ 実際の業務に合わせた個別課題
- ・ 精神科専門医による復職判定

お問合せ先

電話番号

03 - 3593 - 1120

メールアドレス

info@lifeandwork.jp

ホームページ

<https://life-and-work.com>

