

# メンタルヘルス不調による 休職者への対応 —リワークプログラム利用のすすめ—

株式会社Decent work



## 会社概要

---

会社名	株式会社 Decent work <a href="https://www.lifeandwork.jp/">https://www.lifeandwork.jp/</a>
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	<ul style="list-style-type: none"><li>・復職支援プログラム「リワーク・ブリッジ」運営</li><li>・復職/再就労支援</li><li>・復職者/再就労者に対する就労定着支援</li></ul>

# 本日の内容

1

## メンタルヘルス不調者の現状

再発しないための休職期間中の過ごし方がポイント

2

## 休職開始時の確認事項

復職準備性を高めるためにリワークの利用がおすすめ

3

## リワークの有用性

テレワークトレーニングなど多様な働き方に対応

4

## リワーク・ブリッジのご紹介

テレワークなど多様な働き方に対応したプログラム

# 本日の内容

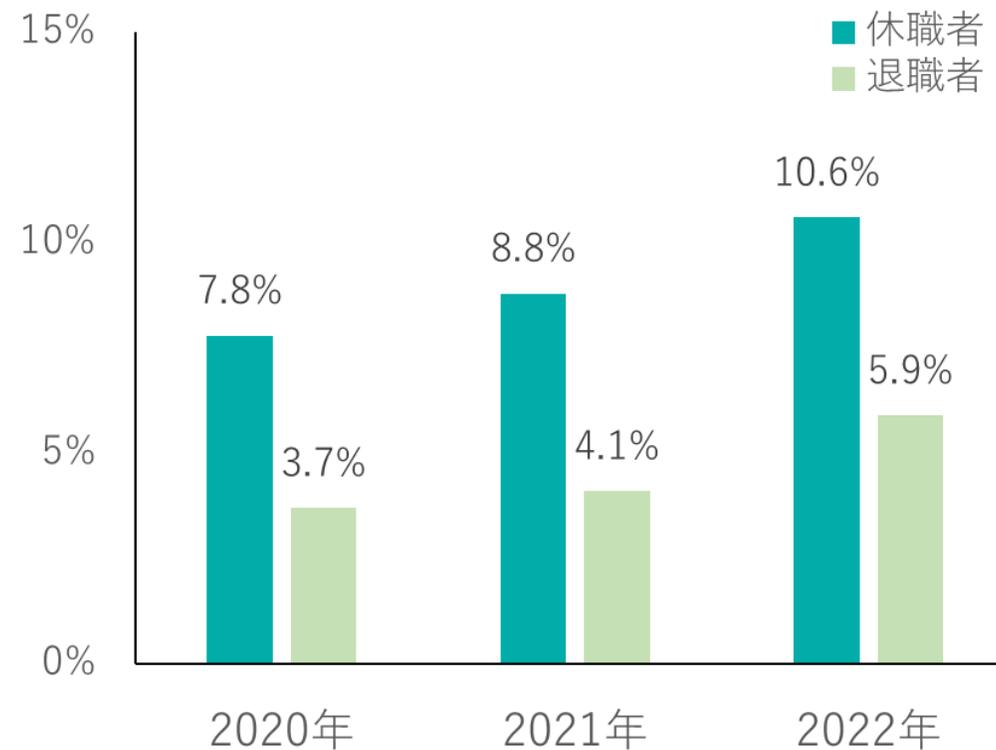
---

1

メンタルヘルス不調者の現状

## メンタルヘルス不調者の現状①

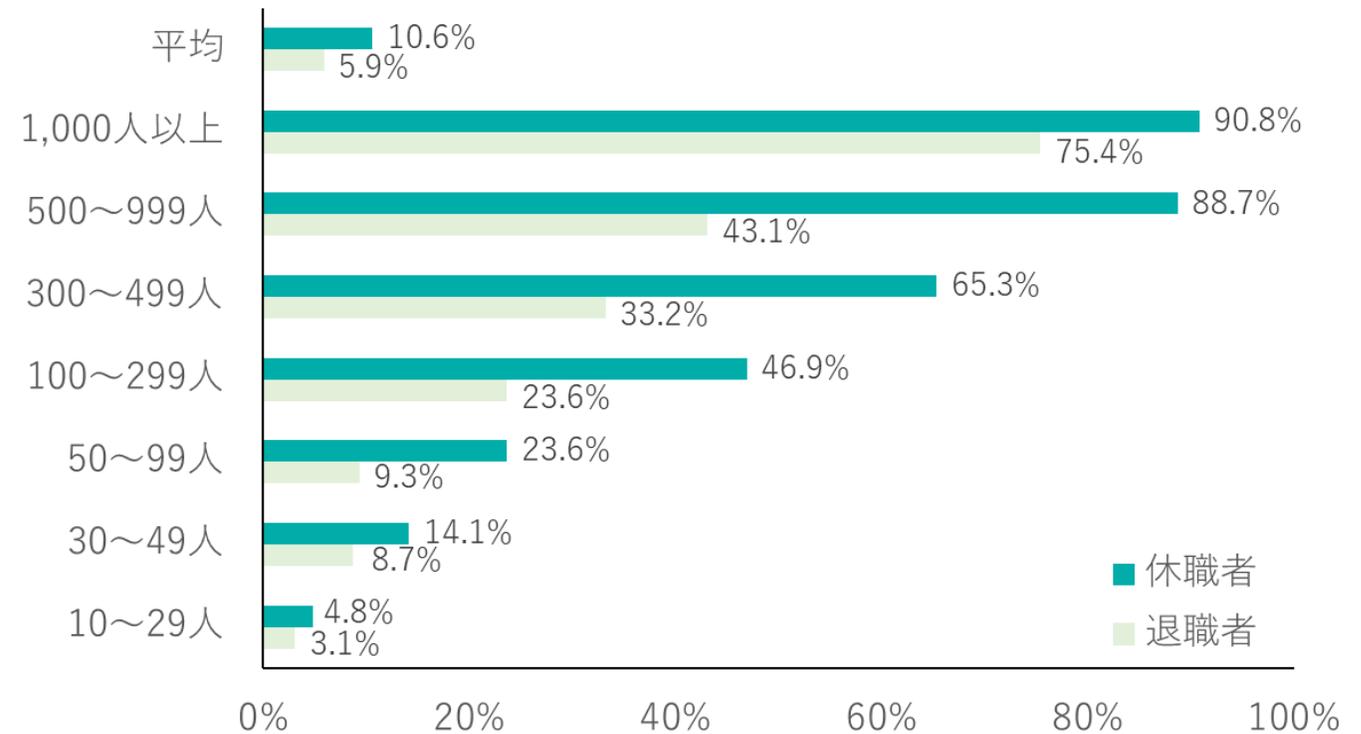
メンタルヘルス不調による  
休職・退職ともに増加傾向



メンタルヘルス不調により連続1ヶ月以上  
休業・退職した労働者がいる事業所の過去3年間の傾向  
(厚生労働安全衛生調査)

## メンタルヘルス不調者の現状②

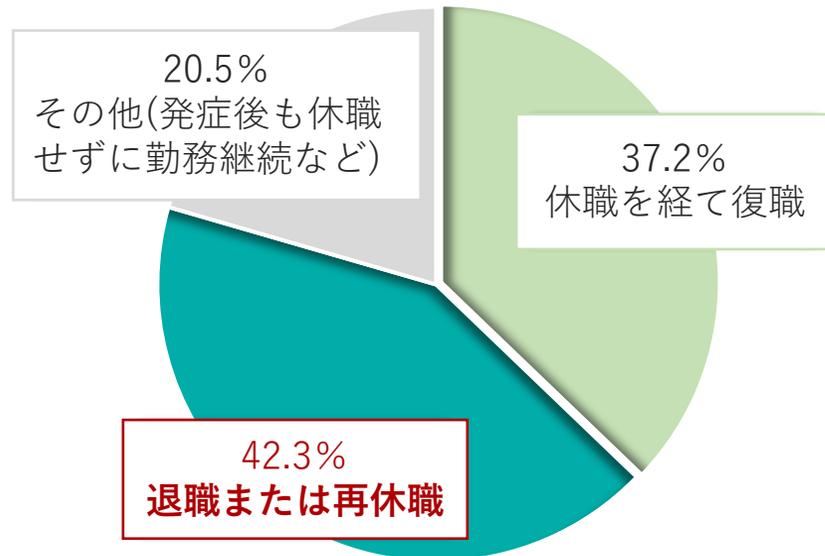
事業規模が大きいほど  
メンタルヘルス不調が増える



過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1ヶ月以上休業・退職した労働者がいる事業所の割合  
(令和4年厚生労働安全衛生調査, 2023)

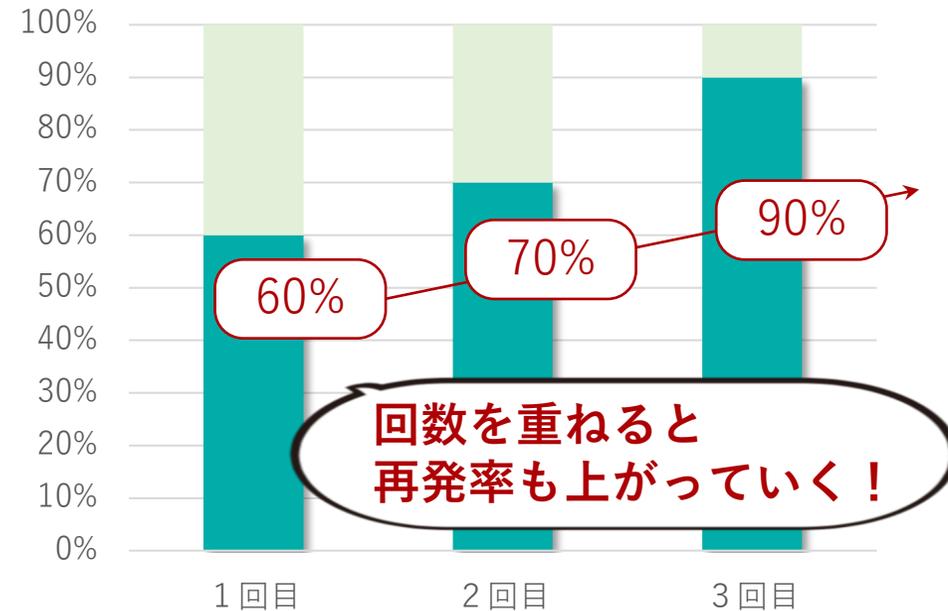
# メンタルヘルス不調者の現状③

メンタルヘルス不調発症者の状況



独立行政法人労働政策研究・研修機構(2012)  
「職場におけるメンタルヘルス対策に関する調査」

うつ病の罹患回数と再発率



厚生労働省 地域におけるうつ病対策検討会(2004)  
「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」

## 休職する社員への対応のポイント

- メンタルヘルス不調による休職・退職は増加傾向
- 休職すると退職や再休職になるケースが多い
- 不調を繰り返すほど再発率が高くなる

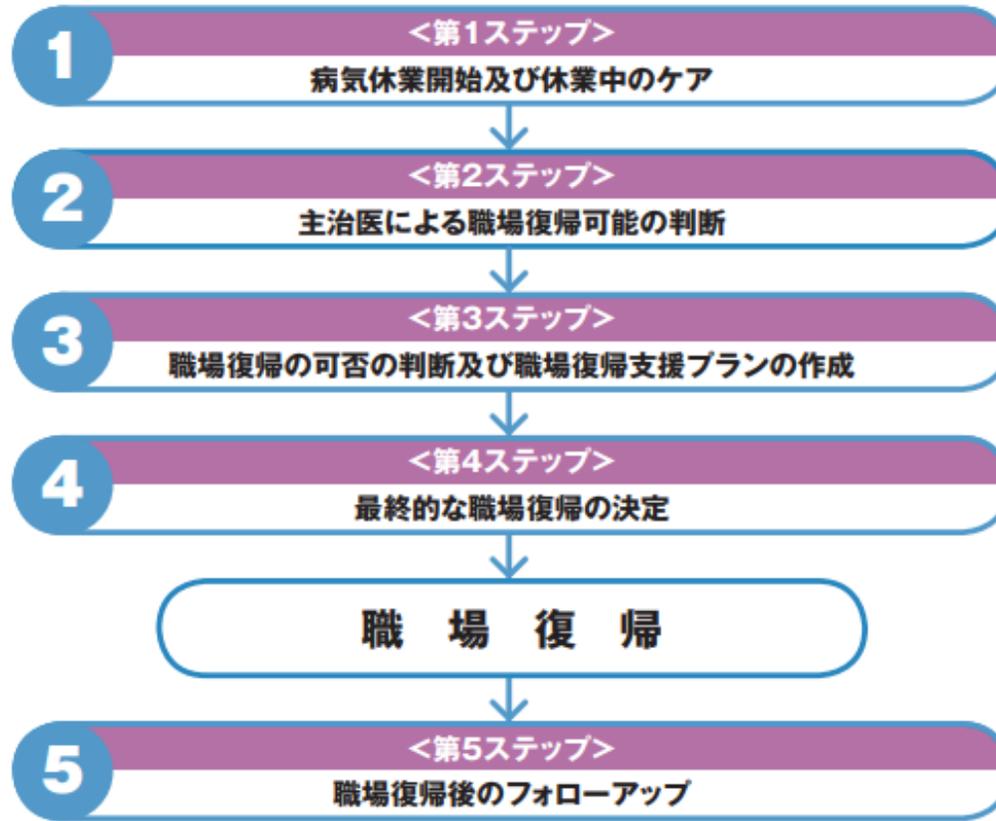
退職・再休職を防ぐために、  
「再発しないための休職期間の過ごし方」が重要！



2

休職開始時の確認事項

# 休職開始時の確認事項



# 休職開始時の確認事項

**1**

&lt;第1ステップ&gt;

病気休業開始及び休業中のケア



「労働者が病気休業期間中に安心して療養に専念できるよう、次のような項目については情報提供等の支援を行いましょよう」

- 傷病手当金などの経済的な保障
- 不安、悩みの相談先の紹介
- 公的または民間の職場復帰支援サービス
- 休業の最長（保障）期間等

※不調時は説明を十分に理解できいことも多いため、文書による通知が望ましい。

# 休職開始時の確認事項

**1**

&lt;第1ステップ&gt;

病気休業開始及び休業中のケア



「労働者が病気休業期間中に安心して療養に専念できるよう、次のような項目については情報提供等の支援を行いましょよう」

- 傷病手当金などの経済的な保障
- **不安、悩みの相談先の紹介**
- **公的または民間の職場復帰支援サービス**
- 休業の最長（保障）期間等

※不調時は説明を十分に理解できいことも多いため、文書による通知が望ましい。

# 休職開始時の確認事項

**1**

&lt;第1ステップ&gt;

病気休業開始及び休業中のケア



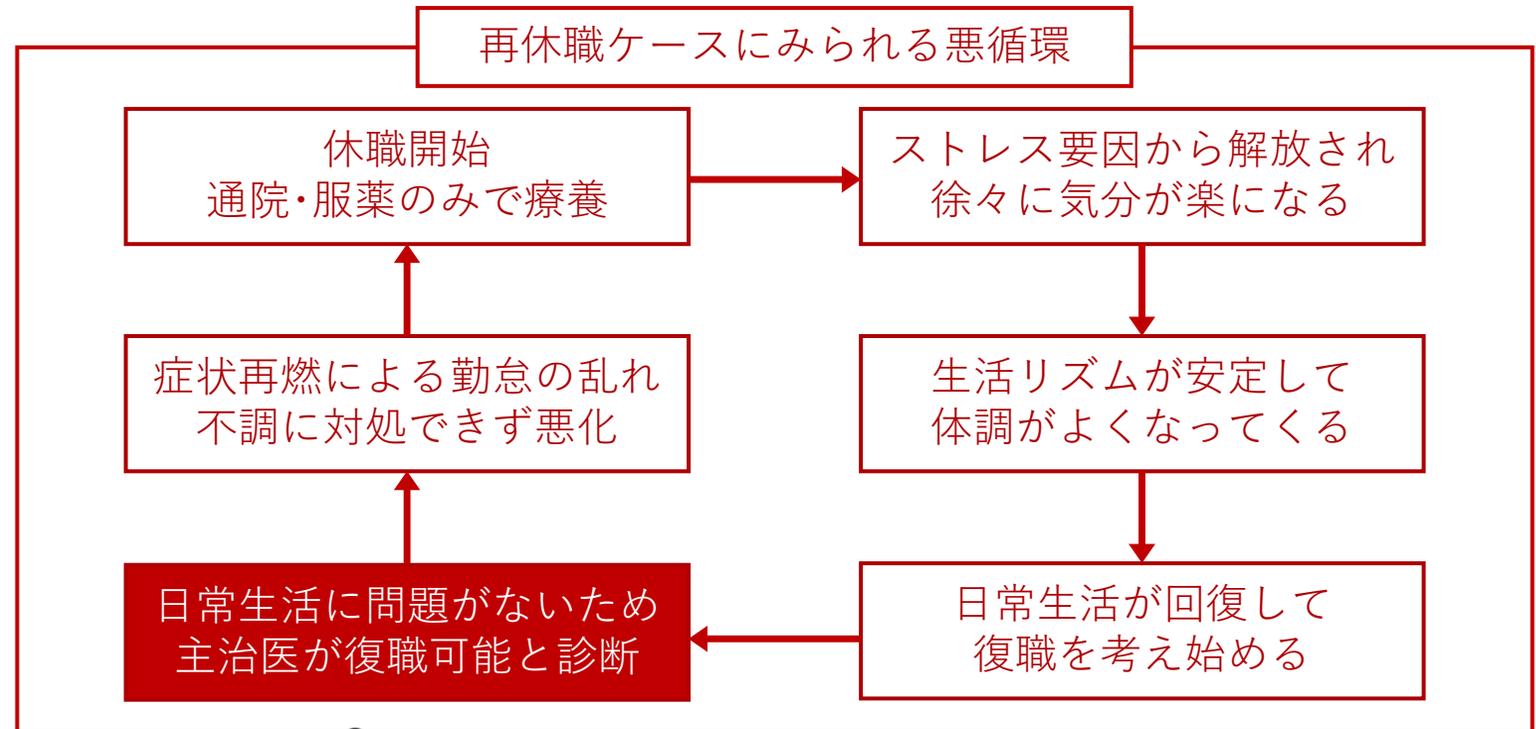
「労働者が病気休業期間中に安心して療養に専念できるよう、次のような項目については情報提供等の支援を行いましょよう」

- 傷病手当金などの経済的な保障
- **不安、悩みの相談先の紹介**
- **公的または民間の職場復帰支援サービス**
- 休業の最長（保障）期間等

再発しないための  
休職期間の過ごし方

※不調時は説明を十分に理解できいことも多いため、文書による通知が望ましい。

## 再発予防のために必要な取り組み



通院だけでは、再発予防のためのセルフケアが身につかず、不調時の対処法も十分に検討できていないケースが多い。

3

リワークの有用性

# 再発予防のためのリワークの有用性



## 疾病理解

自身の病気の特徴や経過  
状態を悪化させるリスク  
治療方針の理解



## 休職要因分析

集中的な自己分析  
職場環境や人間関係  
なぜ休職に至ったのか？



## 再発予防策

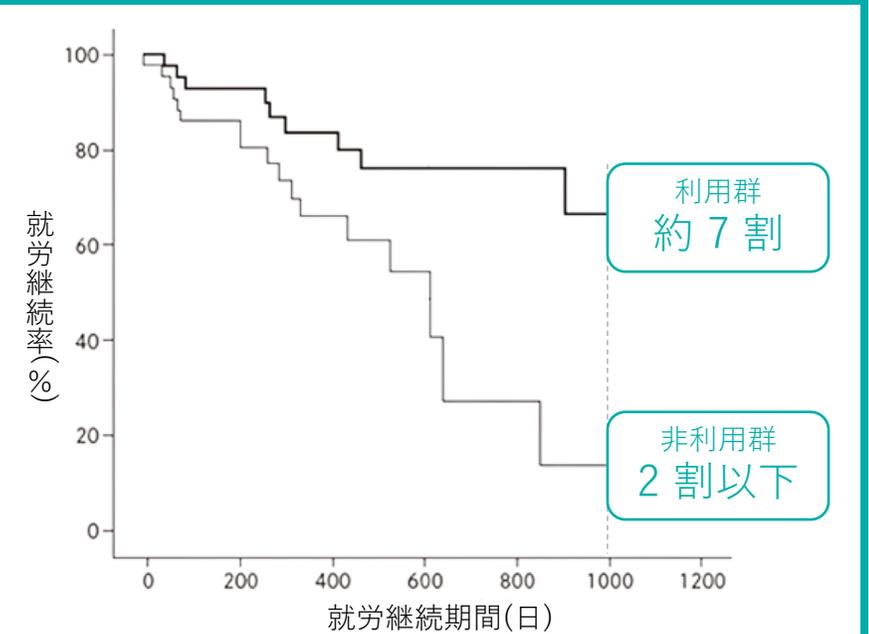
日常的なセルフケアの方法  
不調時の対処行動の具体化  
利用可能な社会資源



## フォローアップ

悩みことを抱えずに相談  
定期的な自身の振り返り  
リワークスタッフがサポート

リワーク利用者と非利用者の  
復職1,000日(約3年)後の就労継続率



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.

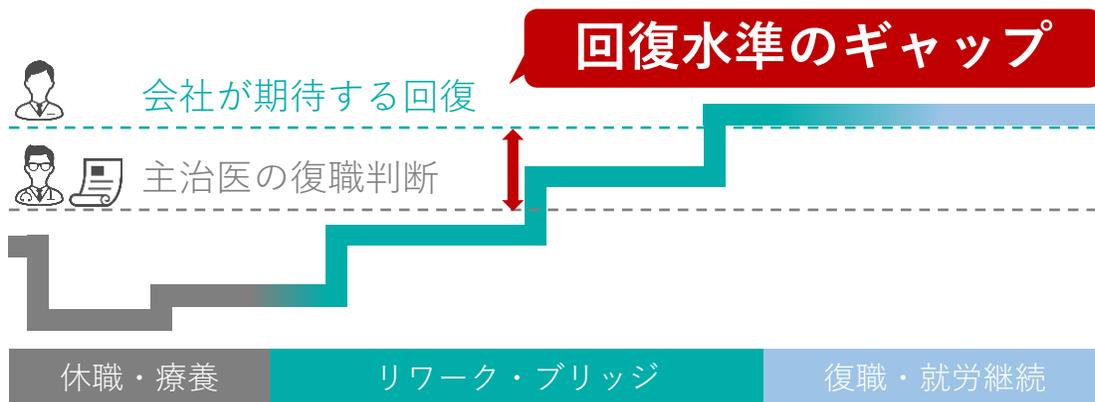
# 復職準備性を高めるためのリワーク



「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」による注意喚起

主治医による診断の問題点

日常生活における病状の回復程度によって職場復帰の可能性を判断していることが多い  
必ずしも職場で求められる業務遂行能力まで回復しているとの判断とは限らない

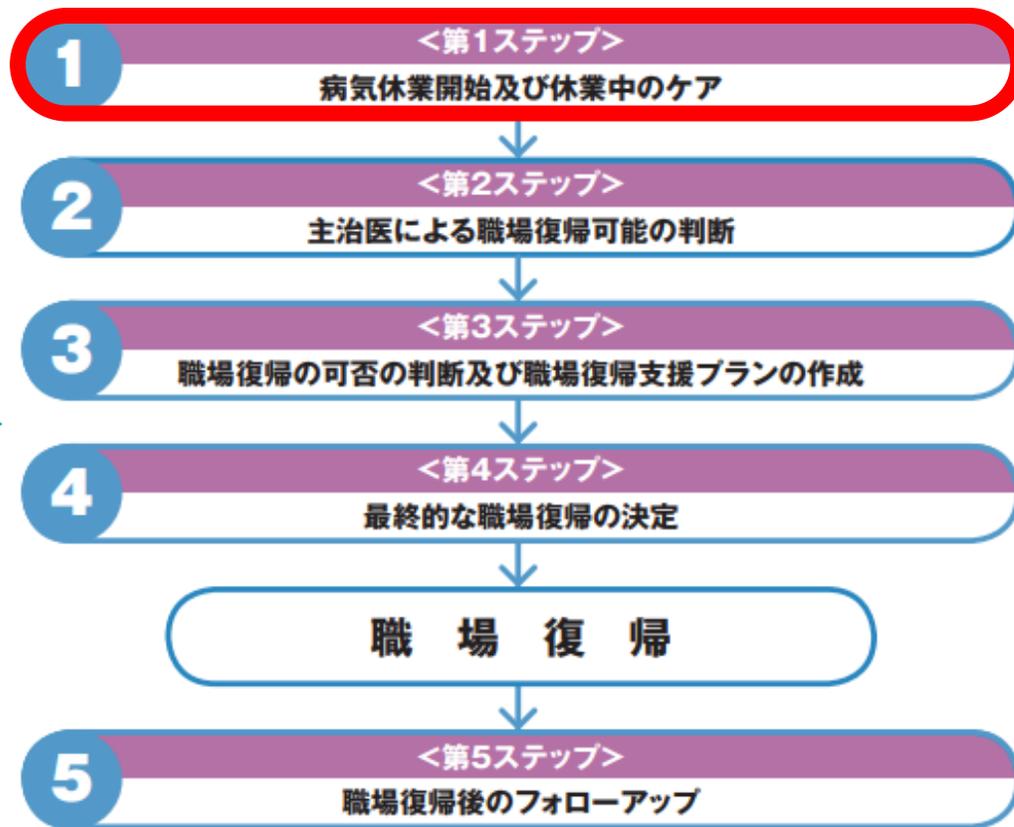


「主治医の判断」と「会社の期待」のギャップを埋める

## リワークで復職準備性を高める

- 休職の早い時期から復職準備を始める
- 再休職せずに働けるまでの回復を目指す

# 「ステップ1」でリワークを始める



早めのリワーク参加が理想的！

## リワークを始めるタイミング

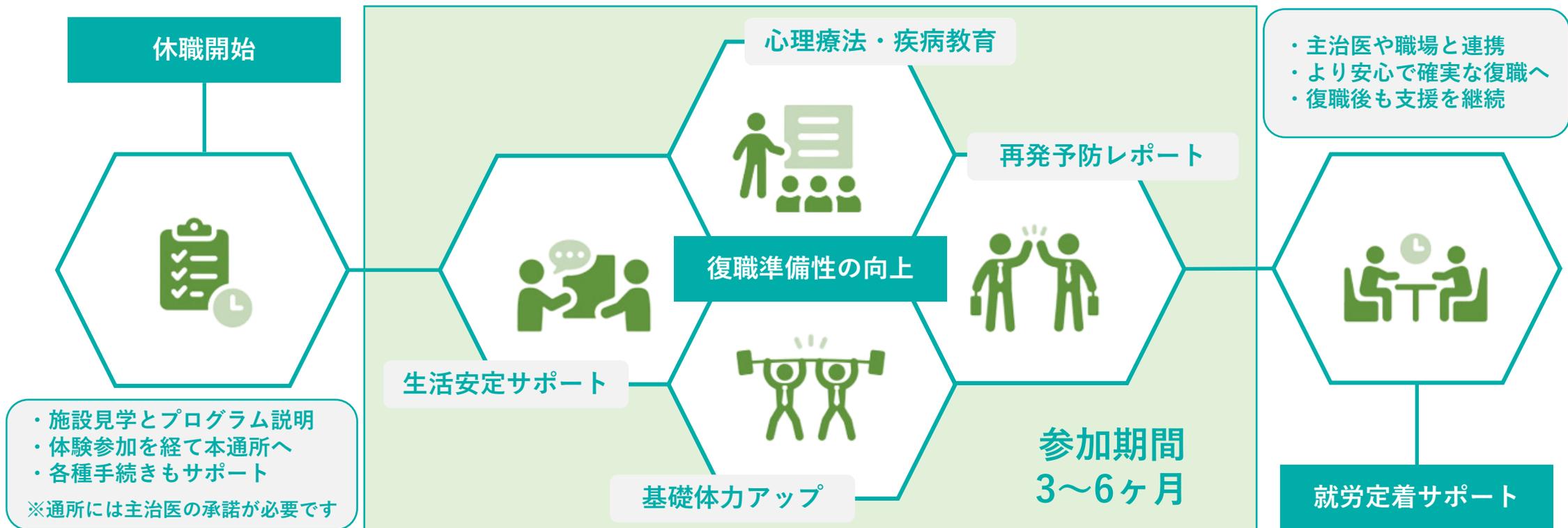
- 体調はよくないが休職直後よりはよい
- 日によって好不調の波がある
- 日中は起きていられるようになった
- 日中にやることが見つからない
- 復職はしたいがどうすればよいかわからない

4

リワークブリッジのご紹介

# 休職中から復職後までサポート

休職の初期段階から着実に復職準備性をアップ  
 復職後は最長3年半にわたって就労定着をサポート



## より安心して確実な復職のために



### プログラムは個別性を重視

同じ診断名でも症状や回復過程は人それぞれです。利用者さまのご意向やご要望を大切にしながら、復職までのプロセスや目標を検討します。



### テレワークにも対応

eラーニングやPC作業、心理分析課題などを設定し、在宅による作業やオンラインミーティングによるワークトレーニングも行っています。



### 回復状態を見える化

心理検査や作業検査を用いた定量的な指標を用いて回復度合いを可視化します。さらに、スタッフの定期評価により復職準備性を確認します。



### スタッフ全員が国家資格

全員が公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士などの国家資格を取得しており、医療や福祉施設でのリワーク支援経験も豊富です。

## 福祉サービスの利用により負担額を軽減



契約をかわす利用者ご本人さまのご負担となります



居住地の福祉サービス利用で自己負担を軽減できます



ご利用日数に応じて通所交通費を助成します(上限10,000円)  
 ※交通費助成は福祉サービスではなくライフ&ワーク独自の制度です

1ヶ月の自己負担額	
前年度の世帯収入	月額上限金額
概ね300万円以下	0円
概ね600万円以下	9,300円

### 自己負担の上限設定がない場合の利用料

例) 1ヵ月で20日間の利用  
 1日の利用料 約700円 × 利用日数 20日 = ライフ&ワーク交通費助成 10,000円 = 約4,000円



# ご利用までの流れ

1

## ご本人さまからのお問い合わせ

プログラムのご説明や、見学・体験利用の日程を調整します

休職する従業員様にお声がけください。

2

## 体験利用（費用はかかりません）

ご希望に合わせて、1回から数回の体験利用をしていただけます



3

## 福祉サービス利用申請

お住いの市区町村に「障害福祉サービス受給者証」を申請します

主治医の同意を得たら、参加に向けての利用申請からサポートいたします。

4

## 本利用開始

個別の支援計画に基づき、体調の回復とともに復職を目指します



## お問い合わせ先

電話番号

**03 - 3593 - 1120**  
(月～金 9:00～18:00)

メールアドレス

**info@lifeandwork.jp**

ホームページ

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

