



リベラリワークプログラム

～ 退職者の復職に向けた支援 ～

NPO法人リベラヒューマンサポート





ご挨拶

近年、企業や事業所で働く人たちのメンタルヘルスの問題がクローズアップされています。中でもうつ病など、精神疾患を発症して長期に休職する人たちのケアや職場復帰支援についてのニーズが高まっています。

当法人は、職場・家庭・学校などで、悩みや困難を抱える人たちの相談・支援を行うNPOとして、30年にわたり活動を進めてきました。

企業・事業所向けには、ストレスチェックの実施、メンタルヘルス研修会の開催などを通じた支援を行なっています。

この度、休職者支援としてカウンセリングと、リベラファーム（自主農園）における農業体験を中心としたリワークプログラムを実施することとなりました。

プログラムの利用につきまして、ご検討いただきたくお願い申し上げます。

理事長 三好 徹史



休職者の状況

1. 休職期間が長期にわたること
2. 休職中のケアが難しいこと
3. 職場復帰が難しいこと
4. 復職後に安定した働くことが難しいこと

→ うつ病など精神疾患による休職の場合、身体疾患などと比較して、休職期間が4倍とも言われています。



復職を困難にする要因

1. 体調のコントロールの難しさ

不眠・頭痛・腹痛・倦怠感・体力の低下など

2. 感情のコントロールの難しさ

不安・焦り・モチベーションの低下・依存など

3. 認知機能のかたより

こだわり・思い込み・自己否定など



職場復帰支援の課題

1. 職場復帰に向けた企業側の不安の解消

- ・ 精神症状・身体症状が改善されているのか？
- ・ 以前の業務をこなす能力・体力があるのか？
- ・ 症状が再発しないのか？
- ・ どのように復帰させたら良いのか？

→ 職場復帰については、本人の希望、主治医の判断（診断書）による場合が多く、企業側の対応や判断が難しい状態にあります。

2. 職場復帰・再発予防に向けた取り組みの実施

- ・ 主治医との連携
- ・ 産業医・管理監督者などとの連携
- ・ 3つのポイントの確認
 - ① 症状が改善（寛解）しているか？
 - ② 認知機能が改善しているか？
 - ③ 体力（身体機能）が回復しているか？

→ 症状の改善や再発予防、復職後の安定就業に向けた支援を休職中に行う必要があります



リベラリワークプログラム

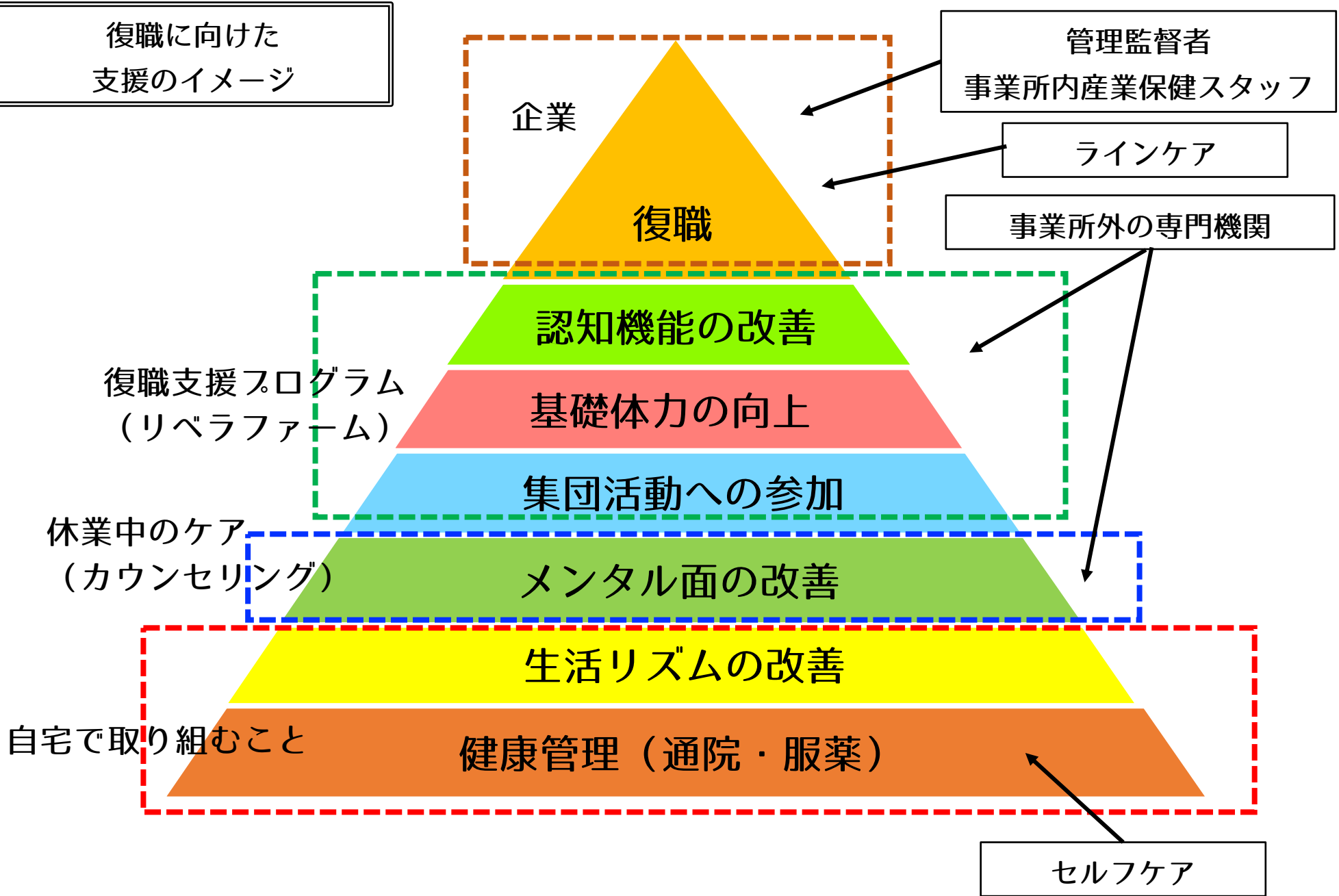
(目的)

復職をめざす休職者、企業側の不安を解消するとともに、カウンセリング、農業体験などのリワークプログラムを提供することにより、職場復帰及びその後の安定した就業を実現することを目的とします。

(プログラムの柱)

1. リワークプログラム（復職に向けた就労トレーニング）
2. 休業中のケア（カウンセリング）

復職に向けた
支援のイメージ



管理監督者
事業所内産業保健スタッフ

ラインケア

事業所外の専門機関

企業

復職

認知機能の改善

基礎体力の向上

集団活動への参加

メンタル面の改善

生活リズムの改善

健康管理 (通院・服薬)

復職支援プログラム
(リベラファーム)

休業中のケア
(カウンセリング)

自宅で取り組むこと

セルフケア



リワークプログラムの実施

(内容)

法人が運営するリベラファーム (自主農園)で、農作業を中心としたプログラムを実施します。

(目標)

1. 復職に向けた基礎体力の向上
2. 体調や生活リズムの改善
3. リラクゼーション (自由な感情表現)
4. 認知機能の改善 (ネガティブ → ポジティブ)
5. 集団活動への参加 (コミュニケーション)

(実施方法)

4週間を1クールとしてプログラムに参加していただきます。
状況にあわせて、延長することも可能です。

(プログラム例)

- | | | |
|-------|-----|-------------------|
| ① 第1週 | 週2日 | 半日参加 (9:00~12:00) |
| ② 第2週 | 週2日 | 1日参加 (9:00~15:00) |
| ③ 第3週 | 週3日 | 1日参加 |
| ④ 第4週 | 週5日 | 1日参加 |

週2回（半日）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
8:00		現地集合		現地集合	
9:00					
10:00					
11:00					
12:00		現地解散		現地解散	
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					

週2回（一日）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
8:00		現地集合		現地集合	
9:00					
10:00					
11:00					
12:00		昼食		昼食	
13:00					
14:00					
15:00		現地解散		現地解散	
16:00					

週3~4回（半日）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
8:00	現地集合	現地集合		現地集合	現地集合
9:00					
10:00					
11:00					
12:00	昼食	昼食		昼食	昼食
13:00					
14:00					
15:00	現地解散	現地解散		現地解散	現地解散
16:00					

週5回（一日）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
8:00	現地集合	現地集合	現地集合	現地集合	現地集合
9:00					
10:00					
11:00					
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00					
14:00					
15:00	現地解散	現地解散	現地解散	現地解散	現地解散
16:00					



リベラファーム

三島市谷田台崎にある、NPO法人リベラヒューマンサポートが運営する自主農園です。（耕地面積：4.5反 約1,350坪）
馬鈴薯やフロッコリーを中心に、様々な野菜を育てています。
障がい者の就労支援の場ともなっており、日々の管理や作業については、関連法人が運営する就労継続支援事業所リベラインダストリアの利用者が行なっています。





休業中のケア

企業・産業医・管理職などと連携し、退職者のメンタル改善に向けたサポートを行います。

(内容)

定期的なカウンセリングを実施します。メンタル面はもちろん、生活や健康面についてももうかがいながら、改善に向けたアドバイスなどを行います。(2～3週間に1回程度)



費用

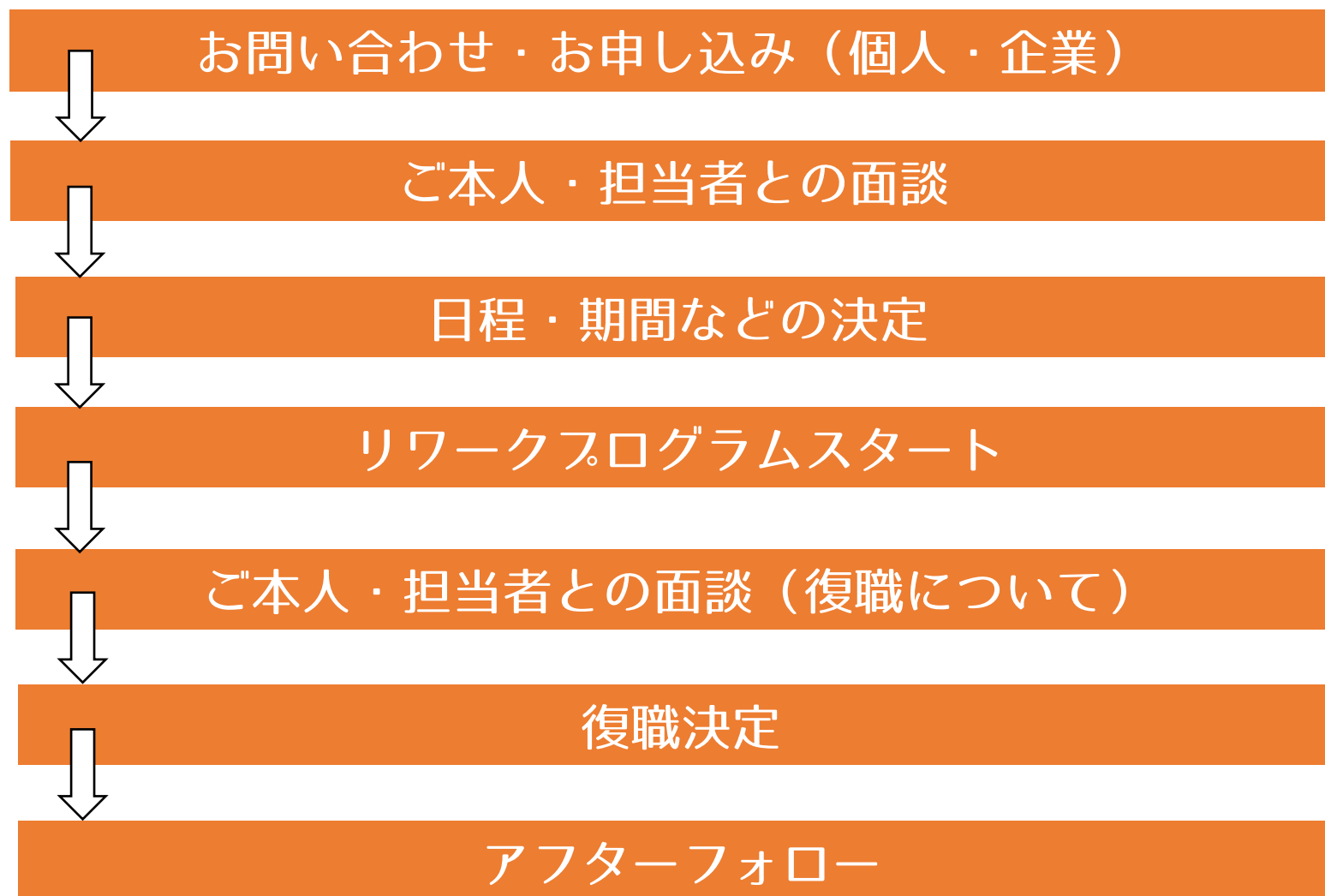
職場復帰プログラム (1クール・4週間)	費用 (税込)
参加費	44,000円

休業中・復職後のケア	費用 (税込)
カウンセリング	4,950円/45分
心理検査	1,100円~4,950円
企業・事業所訪問 (管理職等との打ち合わせ)	11,000円/回

- ・参加中の事故や怪我に対応する保険に加入していただきます。
- ・個人負担・企業負担については、相談に応じます。



利用方法





メンタルヘルスに関する実績

- 三菱アルミニウム株式会社 様
- 日本電産サンキョーシーエムアイ株式会社 様
- 立花金属工業株式会社 様
- 株式会社イカイアウトソーシング 様
- みしまフラザホテル 様
- 株式会社アミノ 様
- 株式会社富士根産業 様
- 株式会社トーセイコーポレーション 様
- 伊豆木器株式会社 様

事業所訪問・ストレスチェックの実施・メンタルヘルス研修会の実施・従業員のカウンセリングなどに取り組んでいます。



NPO法人リベラヒューマンサポート
〒411-0855 静岡県三島市本町9-3
TEL : 055-972-4344 E-mail : info@libera.or.jp