



ジョブデザイン・サポートプログラム

気分障害等の精神疾患で  
休職中の方のための

# 仕事の取組み方と働き方の セルフマネジメント支援

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構

障害者職業総合センター職業センター



## はじめに

障害者職業総合センター職業センターにおいては、気分障害等の精神疾患により休職中の方々の職場への再適応を支援し、離職の防止と雇用の安定を図るための精神障害者職場再適応支援プログラム（JDS P : Job Design Support Program）を実施し、ストレス対処、アンダーコントロール、対人技能、作業遂行に係る復職に向けて必要となる各種スキルの付与に取り組んでいます。

当センターでは、令和2年度から、職業への適応に焦点化した支援の充実を図るため順次JDS Pのカリキュラムの再構成に取り組んでおり、令和4年度は多くの地域障害者職業センターのリワーク支援において実施されているキャリア講習の改良等に取り組み、「仕事の取組み方と働き方のセルフマネジメント支援」として本支援マニュアルに取りまとめました。

本支援は、(1)若年の休職者が取り組みやすいようキャリア講習を改良するとともに、(2)働くために必要な基礎的な力として提唱されている「社会人基礎力」を用いた講習や、(3)テレワーク環境でのセルフマネジメント力の向上を図る講習を、新たに開発したものです。

開発にあたり、大庭 さよ氏（メンタルサポート&コンサル 東京 代表）、倉持 利恵氏（株式会社 asokka 代表）、一般社団法人 社会人基礎力協議会、阪和興業株式会社の皆様から、多くのご助言を賜りましたことに深く感謝申し上げます。

本マニュアルが様々な機関での職場復帰支援で活用され、職業リハビリテーションサービスの質的向上の一助となれば幸いです。

令和5年3月

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
障害者職業総合センター 職業センター  
職業センター長 中村 雅子