うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ

地域障害者職業センターでは
職場に復帰するための専門的な援助（リワーク）を実施しています。

（リワークとは、「復職」のReturn to Work（リターン トゥ ワーク）を意味しています。）

リワークは、うつ病などにより休職中の方で、主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解している方を対象としています。
（すでに会社を離職した方、主治医からまだ休養が必要と判断されている方は、対象になりません。）

障害者職業カウンセラー（又はリワークカウンセラー）が、あなたやご家族から職場復帰に対するお考えなどを伺い、その後、主治医、会社の担当者と相談しながら、次のような職場復帰のためのウォーミングアップを行います。

職場復帰

生活リズムの構築

自宅療養が続いて生活のリズムが不規則、体力低下も心配

➡ スケジュールに沿って、センターに通所し、規則正しい生活リズムを目指します

ストレスへの対処方法

仕事の悩みを上手く相談できず負担になる
➡ 上手な相談の仕方などを練習します

職場で緊張してしまう
➡ 緊張を軽減するストレッチ法、呼吸法などを紹介します

リハビリ出勤

いきなり職場復帰して、きちんと仕事ができるか不安

➡ 復帰予定の職場での作業体験や上司、同僚との交流を通じて、不安の軽減を図り、無理なく職場復帰を進めていきます

会社との調整

復帰時の勤務条件などが心配
➡ 総務・人事担当者などに、職場復帰に求められる条件を確認し、復帰計画などについて事業主に助言します

以前のように仕事ができるのか不安
➡ 職場復帰時の仕事の内容や職場環境の改善方法などを事業主に提案します

フォローアップ

○センターでは、支援対象者・雇用事業主に対する支援を無料で行っています。

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	011-747-8132
〃　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	960-8054	福島市三河北町７－１４	024-526-1005	024-535-1000
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	320-0072	宇都宮市若草１－４－２３ 栃木職業能力開発促進センター内	028-348-3216	028-348-3190
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	111-0041	東京都台東区元浅草３－１８－１０ 上野NSビル7Ｆ（リワークセンター東京）	03-5246-4881	03-5246-4882
〃　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	252-0315	相模原市南区桜台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　北日本桜橋ビル７Ｆ	076-413-5515	076-413-5516
石　川障害者職業センター	920-0901	金沢市彦三町一丁目２番１号　アソルティ金沢彦三２階	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	026-244-7089
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	460-0003	名古屋市中区錦１－１０－１　ＭＩテラス名古屋伏見ビル５Ｆ	052-218-2380	052-218-2379
〃　豊橋支所	440-0888	豊橋市駅前大通り１－２７　ＭＵＳ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クラボウアネックスビル４Ｆ	06-6261-7005	06-6261-7066
〃　南大阪支所	591-8025	堺市北区長曽根町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	690-0001	松江市東朝日町２６７　島根職業能力開発促進センター内	0852-21-0900	0852-21-1909
岡　山障害者職業センター	700-0821	岡山市北区中山下１－８－４５　GEEKS OKAYAMA１７Ｆ	086-235-0830	086-235-0831
広　島障害者職業センター	730-0004	広島市中区東白島町１４－１５　ＮＴＴクレド白島ビル１２Ｆ	082-502-4795	082-211-4070
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	761-8063	高松市花ノ宮町２－４－３　香川職業能力開発促進センター内	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	熊本市中央区大江６－１－３８　４Ｆ	096-371-8333	096-371-8806
大　分障害者職業センター	870-0131	大分市皆春１４８３－１	097-503-6600	097-503-6601
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、北九州の各支店においては、職場復帰の相談は行っていますが、リワーク支援及び職業準備支援を実施しておりません。