

「リワーク支援」のごあんない

愛知障害者職業センターでは、うつ病などで休職されている方の職場復帰支援(リワーク支援)を行っています。プログラムの利用は無料です。概ね3ヶ月の期間中、次のようなプログラムに取り組み、復職への準備を整えていきます。

コミュニケーション技能を高める

アサーショントレーニング SST (社会生活スキルトレーニング)



相手の気持ちも大切にしつつ、自分の気持ちや意見を率直に、相手に伝えていくためのトレーニングです。

ストレスとの上手な付き合い方を身につける

ストレス対処講座、アンダーコントロール



ストレス対処の基礎知識を身につけることをめざします。落ち込みや不安などを高めてしまう考え方をほぐし、柔軟にする方法を身につけることで、ストレス対処の幅を広げることをめざします。認知行動療法を学びます。怒りとの付き合い方を学びます。

* 利用の流れ *

ご本人向け 説明会への参加

職場復帰を目指すご本人様向けの説明会を、原則 毎月第2・4木曜日10:00~実施しております。お電話でご予約ください。

個別相談・コーディネート開始

ご本人、事業所の方、主治医とともに、復帰に向けた活動の進め方や目標について合意形成を図ります。
※ 詳細はリワーク支援説明会で説明させていただきます。
※ リワーク支援開始の時期については、個別相談を行った上で決定していきます。

支援計画のご提案・支援プログラムの開始

標準10週間(プレリワークから通算し14週間)の支援を行います。

職場復帰

心と身体の緊張を和らげる

自律訓練法・呼吸法



心と身体の緊張を和らげ、リラックスする、リラクゼーション技法を習得します。

人生の振り返りと働き方を見直す

キャリア講座

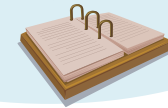


これまでの人生を振り返り、ご自身に適した働き方、今後の人生をより良くしていくために、再発防止の観点を持ち、見直していきます。

復職後を想定した生活リズムをつくる

生活リズム、体調のチェック

生活リズム表に、日々の過ごし方を記録し、生活リズムを見直すとともに、ストレスに繋がりがやすい場面へ気づき、セルフケアができるようになることをめざします。



※ 雇用保険被保険者の方を対象としております。公務員の方にはご利用頂けません。

再発を防いで働いていくための方法を考える

グループミーティング

他の利用者の方と、近況や悩みを述べ合うことを通して、ご自身の問題解決のしかたを具体的に考えていきます。



【テーマの例】

- ・ストレス・疲労の傾向と対処法
- ・復職についての考え方

集中力、持続力、思考力の回復をめざす

各種作業、集団作業

(ジョブリハーサル)



MWS(事務課題、OA課題、実務課題)、レポート作成などを通じて、業務を行うために必要な集中力等の回復をめざします。

また4~6人のチームで、役割分担をしながら、複数の課題についてノルマ達成を目指す、実践的な集団作業を行います。



利用をご希望の方は、右記までお気軽にお問い合わせください。

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 愛知支部 愛知障害者職業センター

〒460-0003 名古屋市中区錦1丁目10-1 MIテラス名古屋伏見5階

TEL 052-218-2380 / FAX 052-218-2379 / 代表メールアドレス aichi-ctr@jeed.go.jp

(* 令和3年4月1日よりドメインが変更になりました。jeed.or.jp→jeed.go.jp)