



# 職場復帰（リワーク）支援のご案内

～ 休職者の職場復帰をサポートします ～

うつ病などにより休職している方（雇用保険被保険者）に対して、ストレスの対処法やコミュニケーションスキルの向上、仕事への集中力の回復などを図るためのプログラムを実施し、スムーズな復職を目指します。

また、事業主に対しては復職に向けた受入準備の支援を行います。

職場に戻りたいけど、以前のように仕事をこなしていけるか心配・・・。

休職者



復職に向けてどんなふうに準備したらいいだろう・・・。

休職している社員をスムーズに職場に戻すにはどうしたら良いだろうか・・・。



事業主

そこで・・・

大切なことは・・・

復職に向けた  
トレーニング

企業の受入  
体制の整備

病状と生活リズムの安定

当センターの専門のスタッフが、主治医と連携して復職に向けた支援を行います。  
(裏面をご覧ください)



## 【利用者の声】

頭では十分にこなせるスケジュールだと思っていたものが、予想以上に疲労を感じる事が分かり、職場復帰に向けて段階的に準備することができた。

他の利用者と意見交換することで、自分だけでは思いつかない考えを知ることができた。

休職者

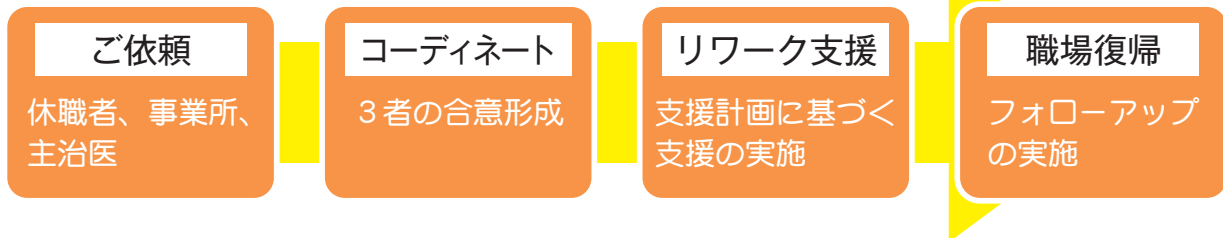
事業主



本人の様子を第三者から報告してもらうことで、より客観的に状況を把握することができた。

職場復帰の進め方について現実的なアドバイスをしてもらえたことが良かった。

## 【ご利用の流れ】



### 【受講にあたって】

- ・利用料は無料です。
- ・障害者手帳がなくても、ご利用いただけます。
- ・八戸市近郊の方向けに、八戸市内の会場で週2回、プログラムを実施しています。

八戸会場は週2回(火・金)  
11時～15時となります。

## 【1週間のスケジュール(青森会場)】

	月	火	水	木	金
10:00-10:15	運動・開始ミーティング				
10:15-12:00	個別相談	セルフワーク	共同作業	コミュニケーション トレーニング	セルフワーク
12:00-13:00	休憩			休 講	休憩
13:00-13:05	ストレッチ				ストレッチ
13:05-15:00	セルフワーク	グループミーティング	セルフワーク		リラクゼーション
15:00-15:10	終了ミーティング				終了ミーティング

### 【リワーク支援のお問合せ先】



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部  
青森障害者職業センター

〒030-0845 青森市緑2丁目17番地の2  
電話 017-774-7123  
ホームページ <http://www.jeed.go.jp/>  
E-mail [aomori-ctr@jeed.go.jp](mailto:aomori-ctr@jeed.go.jp)