職場復帰（リワーク）支援説明会のご案内

岐阜障害者職業センターでは、うつ病等で休職している方及びその方の復職を考える事業主に対して、主治医と連携し、円滑な職場復帰に向けた支援を実施しています。

当センターの職場復帰支援の内容や利用方法をご理解いただくために、下記のとおり「職場復帰（リワーク）支援説明会」を開催しています。

＜日　　時＞

令和８年　３月１２日（木）、　４月１６日（木）、　５月２１日（木）、６月１８日（木）
７月１６日（木）、　８月２０日（木）、　９月１７日（木）
１０月１５日（木）、１１月１９日（木）、１２月１７日（木）
令和９年　１月２１日（木）、　２月１８日（木）、　３月１８日（木）

１３時３０分～１４時３０分（＊１３時１０分受付開始）

※ご都合のあわない方は個別に対応させていただくことも可能です。お問合せください。

＜場　　所＞　岐阜障害者職業センター　（岐阜市日光町６－３０）

＜対　　象＞　うつ病等で休職中であり、当センターの職場復帰支援を利用しての復職を希望される方（ご家族の方の同席も可能です。）、復職を考える事業主の方

＜定　　員＞　５組　程度

＜申込方法＞　事前にお電話でご予約ください。
（「リワーク支援説明会の予約」とお伝え下さい）

リワーク支援について　→

＜その他＞

- 当日は参加者全員に対して職場復帰支援の内容及び利用方法に係る説明を行います。
- 説明会にて事業内容をご理解頂いた上で、利用を希望される方は、改めて相談日時を調整させて頂きます。追加説明及び必要な手続き等についてご案内します。
- ご都合が合わない方は、お電話にてお問合せください。
個別に実施させていただきます。

【申込みのご連絡先】
岐阜障害者職業センター
〒502－0933　岐阜市日光町6-30
TEL　058-231-1222
FAX　058-231-1049
E-mail　gifu-ctr@jeed.go.jp
ホームページURL　https://www.jeed.go.jp

職場復帰を目指されている方へ

「リワーク支援」のごあんない

岐阜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ｸﾞ）

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、アンガーコントロール

ストレス対処の基礎知識を理解します。
落ち込みや不安などを高めてしまう考え方をほぐし、柔軟に物事を捉え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。そのほか、認知行動療法や怒りとの付き合い方を学びます。

＊ 利用の流れ ＊

リワーク説明会への参加

職場復帰を目指されるご本人様向けの説明会を、原則、毎月第３木曜日に実施しております。
お電話でご予約ください。ご都合の悪い方は個別に実施します。

個別相談・コーディネートの開始

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。リワーク体験を受けていただきます。

支援計画のご提案・支援プログラムの開始

標準10～12週間の支援を行います。

職場復帰

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

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。

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。

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。

※　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。

**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　岐阜支部　岐阜障害者職業センター
〒502-0933 岐阜市日光町6-30
TEL 058-231-1222 / FAX 058-231-1049 / 代表メールアドレス gifu-ctr@jeed.go.jp