

メンタルヘルス不調により休職している方、職場復帰を考えている方へ

リワーク支援のご案内

受講
無料

群馬障害者職業センターでは、円滑な職場復帰に向けた“リワーク支援”を実施しております。



講座・演習

アサーション (全3回)	自分も相手も大切にしたコミュニケーションのあり方を学ぶ。
ストレス対処講座 (全4回)	認知行動療法の考え方に基づいたストレスの対処方法を学ぶ。
アンガーマネジメント (全2回)	怒りとうまく付き合うための知識を学ぶ。
キャリアガイダンス (全2回)	長く働き続けるために、仕事や生活の中で自身に求められている役割を整理する。
グループミーティング (週1回)	アサーションで学んだ表現を活用し、他者の意見を聴き、自分の意見を伝える練習をする。

作業活動 (例)

- 【個別作業】
- ・ 簡易事務
 - ・ PC入力
 - ・ ピッキング など



- 【集団作業】
- ・ 広告企画
 - ・ アメニティ作成
 - ・ インタビュー記事作成
 - ・ プログラム紹介冊子作成 など



1週間のスケジュール (例)

	月	火	水	木	金
9:30 ~ 12:00	作業活動	個別活動 (通所なし)	アサーション トレーニング	作業活動	ストレス 対処講習
13:00 ~ 15:30	作業活動	個別活動 (通所なし)	個別活動 (通所なし)	作業活動	グループ ミーティング



* 週3日の体験利用から開始していきます。

【対象となる方】

現在、メンタルヘルス不調により**休職**しており、精神疾患の診断を受けている方。

※すでに離職した方、公務員の方は対象になりません。

お問い合わせはこちら

群馬障害者職業センター

TEL : 027-290-2540 (土日祝日を除く 8:45~17:00)

E-mail : gunma-ctr@jeed.go.jp リワーク担当 まで

※各種お知らせは、WEBサイトにも掲載しております <https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/gunma/index.html>

ご利用の流れ（標準例）

開催予定は、ホームページに掲載しております。

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/gunma/index.html>

説明会への参加

- ◆毎月1回、利用を希望される方への**説明会**を開催しております。
- ◆説明会への参加が難しい場合は、別途個別に説明を行うことも可能です。

ご利用開始に向けた個別相談

- ◆ご本人、勤務先、主治医の合意を得て、開始していきます。
- ◆休職に至る前の経過や、今後の復職に向けた予定・ご意向などを把握していきます。
- ◆勤務先の方も交えて面談を行い、復職に向けて取り組む目標を明確にしていきます。

体験利用 (プレワーク)

正式利用 (リワーク)

- ◆作業活動やメンタルヘルス不調の再発防止策を考える講座を受講し、復職に向けた準備を整えます。

(標準設定) 体験利用・・・4週間
正式利用・・・8週間

フォローアップ

- ◆正式利用終了後、復帰日まで引き続き通所を継続できます。(最大4週間)
- ◆職場復職後の定着を支援するため、ジョブコーチによる訪問支援も行っております。(要相談)

リワークご利用者の声

【ご本人様から】

- ◆最初は早く復職したい気持ちが強くありましたが、これ以上休職を繰り返さないため、リワーク支援に通いました。リワーク支援に通っている方々と休職の原因や苦手なことなどを共有することにより、自分の考え方の癖や他の考え方について気づけたことも役に立ちました。
- ◆受講したプログラムの内容は、自分にとって初めて経験するものでした。自分の中に今まで無かった考え方に触れることができ、大変役に立ちました。

【事業主様から】

- ◆リワーク支援では、メンタルヘルス不調の再発防止に向けた効果的なプログラムを、タイムリーに受けることができたと思います。
- ◆本人がリワーク支援を受講して得られた気づき、考えた再発防止策、配慮を望む点について、リワーク支援が終了する前に本人から報告を受け、会社として職場復帰における配慮事項を考えるうえで役に立ちました。

アクセスマップ

- ・JR両毛線「前橋大島駅」より徒歩10分
- ・お車でお越しの際は、ハローワーク前橋の駐車場をご利用ください。

お問い合わせ先

群馬障害者職業センター リワーク担当

〒379-2154 群馬県前橋市天川大島町130-1
(ハローワーク前橋 3F)

TEL : 027-290-2540 E-mail : gunma-ctr@jeed.go.jp

