

— うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ —

# リワーク支援のご案内

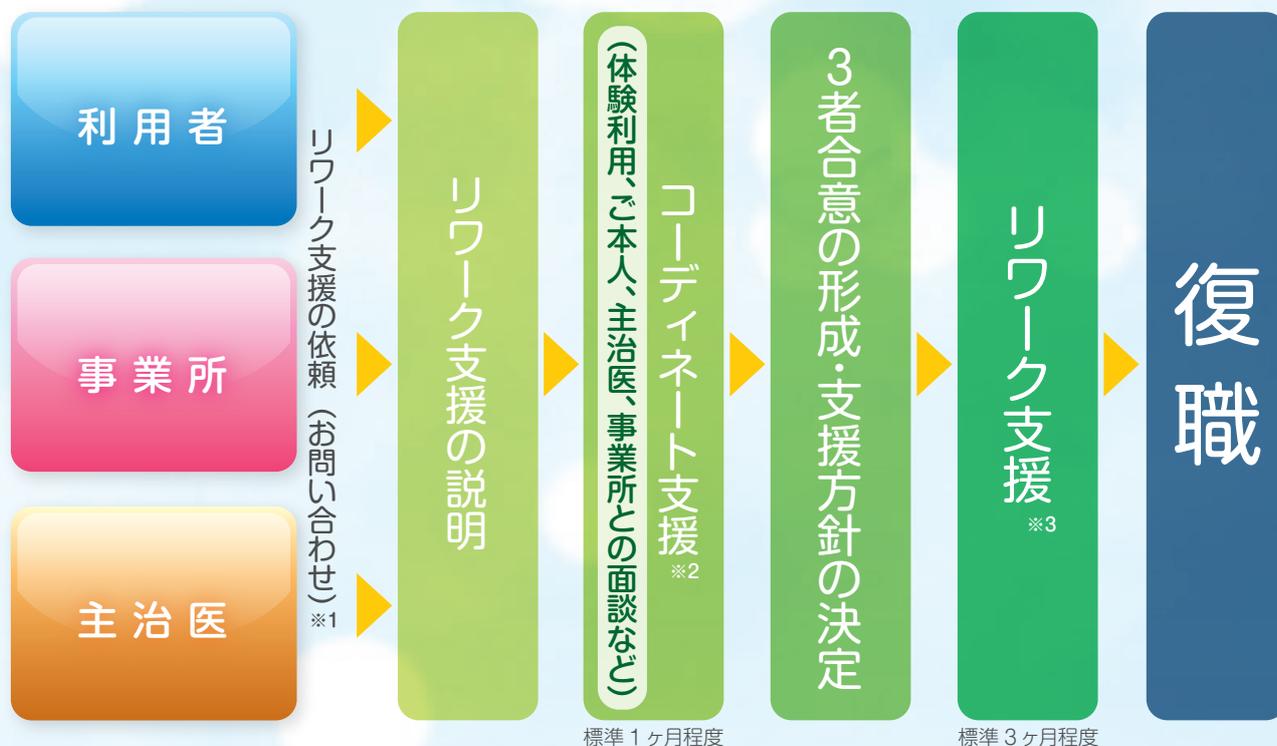
職場復帰に向けてのウォーミングアップ



# 申し込み時のチェックポイント

- 1 回復期にあり、症状が安定していること
- 2 服薬等の自己管理ができていること
- 3 日中のプログラムに参加するための生活リズムが確立していること
- 4 ご本人に復職する意思があり、職場復帰に向けリワーク支援の利用を希望していること
- 5 事業所が職場復帰のためにリワーク支援を受けることに同意していること
- 6 主治医が職場復帰に向けての活動及びリワーク支援を受けることを認めていること  
※雇用保険加入事業所を休職している方が対象となります。

## 支援の流れ



※1 実際に利用されるかどうかに関わらず、まずはご見学いただくことをお勧めしています。

※2 コーディネート支援の状況をもとに、リワーク支援の活用について検討をします。

※3 定期的に、ご本人、事務所、センターでの打ち合わせをお願いしています。

# カリキュラムの例

	月	火	水	木	金
10:00~10:15	ミーティング（健康チェックなど）				
10:15~12:00		作		業	
12:00~13:00		昼	休	憩	
13:00~14:45	ストレス対処・ キャリア	作業	ストレス対処・ キャリア	作業	リラクゼーション
14:45~15:00	終了ミーティング				

- 週2日半日程度の通所より開始し、徐々に通所時間、日数を増やしていきます。
- ご本人の状況に応じて、個別にカリキュラムを作成します。
- 復職後の勤務リズムを想定し、9時~16時30分の範囲で時間を延長できます。

# カリキュラムの内容

## 作業

負担の少ない事務作業やOA作業などを通じて、集中力や疲労のコントロールを習得します。

## リラクゼーション

ストレッチや軽い運動を通じて、心身の緊張を和らげる方法を習得します。

## ストレス 対処講座

ストレスやその対処方法について知識を習得します。  
ストレスを軽くする方法について考えていきます。

## コミュニケーション

アサーションに関する知識を習得します。グループミーティングを通じて、職場でのコミュニケーションについて考えていきます。

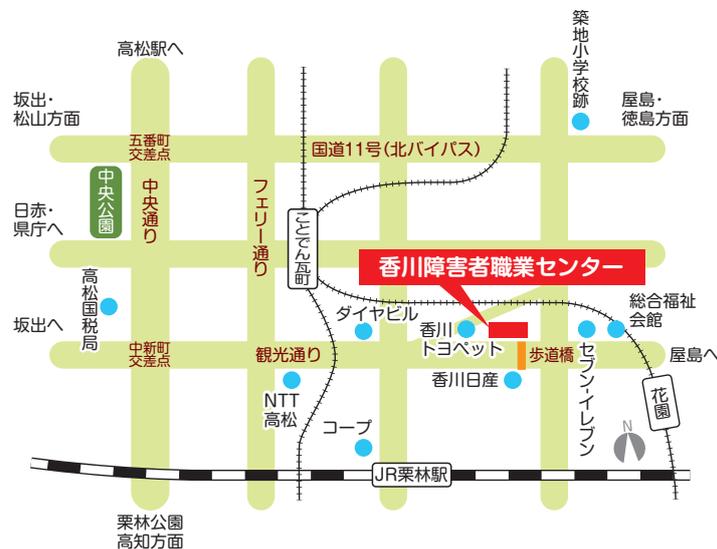
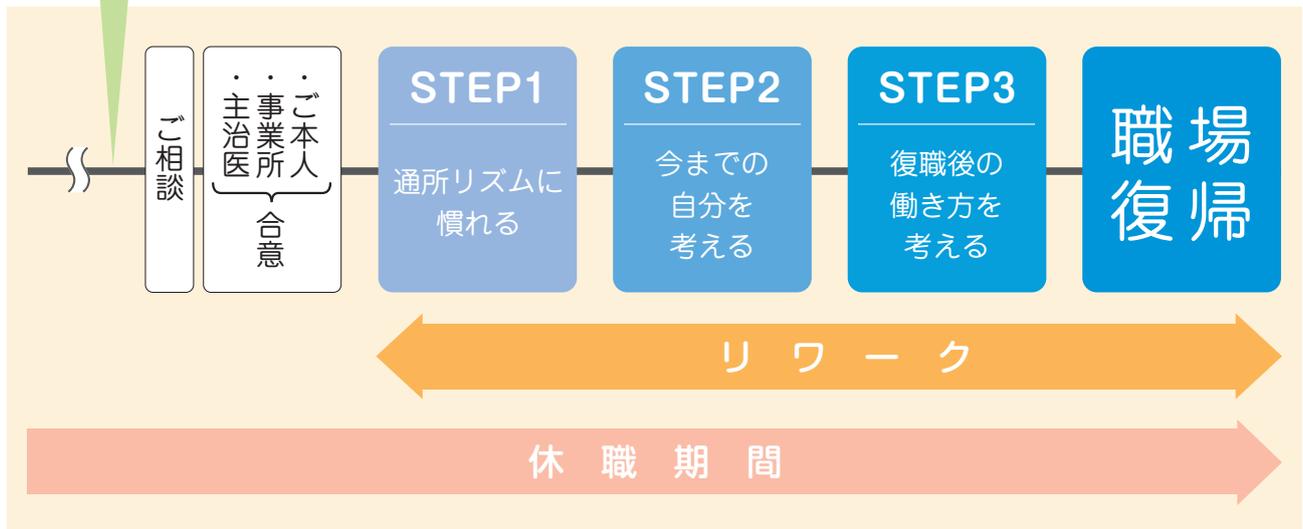
## キャリア講座

これまでの職業生活を振り返り、病気の再発予防のため、無理のない働き方について考えていきます。

# 休職期間中における職場復帰までの流れ

## 実施前のチェックリスト

- 復職を希望している
- 症状・体調は概ね安定している
- 生活リズムは整っている
- 主治医・事業所がリワーク利用に賛成している



ご相談の内容について、秘密を厳守します。お気軽に電話にてお問い合わせください。

■受付時間：平日 8:45～17:00 ■利用料：無料

### 【お問い合わせ先】

独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構

## 香川障害者職業センターリワーク支援室

TEL 087-861-6868

Mail [kagawa-ctr@jeed.go.jp](mailto:kagawa-ctr@jeed.go.jp)

住所：香川県高松市観光通 2-5-20