



リワーク支援 プログラム 受講案内

3カ月程度

※プログラムは毎月スタート

復職を考えるあなたへ！ ニーズに応えます！

うつ病等の精神疾患による休職者のための リワーク(職場復帰)支援 プログラム

支援の対象となる
休職者

うつ病等の精神疾患により休職中の方。
ご本人様、企業様および主治医の3者の合意のもと、
生活リズムの立て直し、ストレス対処や疲労管理のための
各種プログラムを実施しています。



*上記3者とセンターとが協力して、其々が準備を重ね、安定就労を目指します。*障害者手帳のない方も支援の対象です。*雇用保険適用事業所の従業員であること、その企業に必ず復職されることが、要件となります。

こんなあなたへ！ お勧めするプログラムです!!

日常生活に支障がない程度に症状が回復している ①

起床時間が一定し、睡眠の質がある程度保たれている ②



③ 週5日外出しても
疲れのない程度の体力がある

④ うつ病の方を対象にしたプログラムの
受講効果が見込まれる

⑤ 3カ月のプログラム受講後に
復職できる見込みである

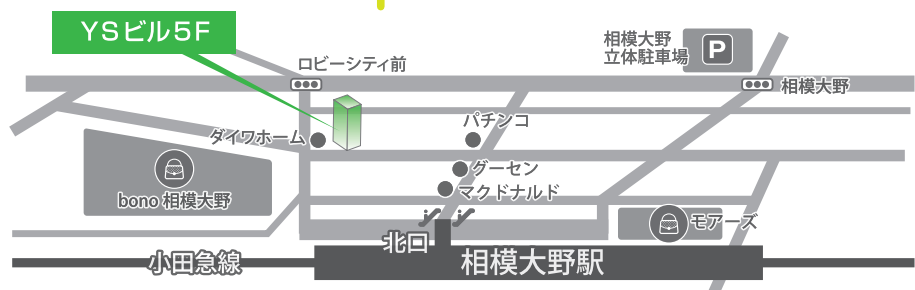
【お問い合わせ先】 ☎ 042-745-8845

職業準備支援室・リワーク支援室

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野 3-13-7 YSビル5F

【アクセス】

- ① 相模大野駅中央改札を出る
- ② 右手「北口」方向へ進む
- ③ エスカレーターを降り直進
- ④ 最初の角を左折する。



選ばれる理由 【受講期間：3カ月程度】

復職専門職のサポート

- リワーク専門のカウンセラーとアシスタントによるチーム支援

会社との調整

- 総務・人事・上長・産業保健などご担当者との復帰へ向けた相談・調整
- 職場復帰時の職務や職場環境に関する提案・助言

キャリアの再構築

- 復職後のキャリア形成に向けた講義、意見交換会

働くリズムの立て直し

- センターへの通所
- 生活リズムチェック表
- セルフケアミーティング

ストレスへの対処方法

- 緊張を軽減するストレッチ法、呼吸法などの練習
- 認知行動療法的アプローチ

コミュニケーションスキルの向上

- 職場を想定した場面での実践

職場復帰

個別支援プログラム

病気やストレスと付き合いながら働くための知識や工夫を学びたい

『人の認知と行動の理解』

認知行動療法の考え方を学び、より適応的な考え方を検討します。

『感情のコントロール』

怒りの背景にある考え方を振り返り、怒りの感情との付き合い方を検討します。

『キャリアの再構築』

働くことの価値ややりがいを振り返り、復職後の働き方を検討します。

職場での人との関り方や調整の仕方を学びたい

『アサーショントレーニング』

自己尊重のコミュニケーションについて学びます。

自分のコミュニケーションパターンを知り、職場におけるよりよい関係づくりを検討します。*参加者から提出されたテーマ例「報連相」「納期調整の相談」「会社面談」

職場復帰に向け模擬的な環境でウォーミングアップをしたい

『ジョブリハーサル』

マルチタスクやプロジェクト推進場面を設定。職場の疑似体験を通じた課題の把握や対処法を検討します。

『作業課題』(簡易作業、自主課題)

各種作業を通して、体力、集中力の持続性、疲労の蓄積などの整理や必要な対策を検討します。

*リワーク支援で学んだことを踏まえ、これからの働き方についてまとめます。(再発予防の検討、会社への報告)

お申し込み方法 (事前予約制)

開始時期については、体調などのご事情をお伺い、個別に検討させていただきます。



042(745)8845

リワークガイダンス
受付宛

電話受付時間：9時00分～17時00分(土日祝・年末年始を除く)

