

# 「リワーク支援」をご存知ですか？

## うつ病等で休職されている方の 復職を支援します！

通院や服薬、療養などによって症状が回復し、日常生活が安定して過ごせるようになると、「そろそろ復職を…」と考える方も多いでしょう。しかし、「いきなり復職というのも心配」という声もよく聞かれます。

そんな方のために、「リワーク支援」では職業生活に戻るための準備(ウォーミングアップ)を行い、復職に向けて自信をつけていけるよう支援しています。

また、スムーズな復職に向けて、企業のご担当者や主治医とも相談しながら取り組みを進めていきます。

ご相談は、ご本人はもちろん、企業のご担当者、主治医の先生など、どなたからでも構いません。お気軽にお問い合わせください。



### <主なプログラム内容>

- ☆仕事をする体力、集中力の回復
- ☆職業生活におけるコミュニケーショントレーニング
- ☆職業生活におけるストレス対処法、セルフケアに関する講習 など



### <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熊本支部

## 熊本障害者職業センター

〒862-0971  
熊本市中央区大江6丁目1番38号  
ハローワーク熊本4F

電話 096(371)8333  
FAX 096(371)8806  
E-mail: kumamoto-ctr@jeed.go.jp

※相談や支援は無料です。

なお、雇用保険に加入している方が対象となっていますので、公務員の方はご利用いただけません。



# ～リワーク支援のご紹介～

## 【プログラム(例)】

|                 | 月                     | 火  | 木  | 金          |
|-----------------|-----------------------|----|----|------------|
| 10:00～          | ミーティング・ラジオ体操・脳トレ(ドリル) |    |    |            |
| 10:30～          | リラクゼーション              | 作業 | 作業 | 軽運動        |
| 12:00～          | 昼休み                   |    |    |            |
| 13:00<br>～15:30 | 作業                    | 講習 | 講習 | グループミーティング |

呼吸法  
ストレッチ  
アロマ など

### 【作業面のウォーミングアップ】

- ・パソコン入力作業
- ・日報集計作業
- ・ピッキング作業
- ・読書課題、自主課題
- ・ジョブリハーサル など

- ・ストレス対処について
- ・アンダーコントロール
- ・認知行動療法
- ・コミュニケーション講習
- ・ワークライフバランス など

- ・「健康管理のための生活習慣」
- ・「ストレス対処法」など

※プログラムの期間や参加日数などは、個別に相談して設定します。  
(標準期間：3か月)

## ご利用者の声

過去5年間で約160名の方が利用され、  
約90%の方が復職されました！

- 最初は不安でしたが、リワークに通い始めてから生活リズムや仕事の感覚を取り戻すことができました。認知行動療法の講習を受けて、自分の考え方を前向きにすることができました。
- 他のメンバーとのグループワークを通じて、視野が広がり、コミュニケーションのとり方を学ぶことができました。
- リワーク支援の様々なプログラムを受けるうちに、自分の仕事に対する考え方等、これまでの自分を振り返る良い機会を得ました。これまでの自分と現在の自分に冷静に向き合い、職場復帰してからどのように仕事をやっていくのか、自分にとって何が大切か、といったことを考えるきっかけになりました。
- ストレス対処のための講座等を受けたことにより、自分の考え方や行動の特徴を受け入れ、ストレスへの対処法の幅が広がりました。今では、自分にでる疲れの信号を常に意識するようになり、ストレスを溜め込んでしまうことを未然に防ぐことができるようになりました。