

～うつ病などで休職中の方のスムーズな職場復帰をサポートします～

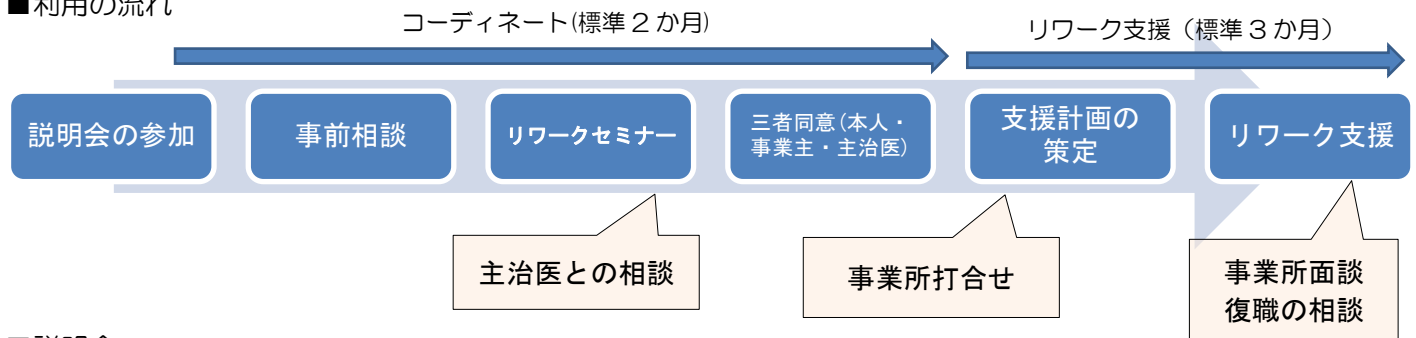
リワーク（職場復帰）支援のご案内

うつ病などのメンタル不全により休職されている方がスムーズに職場復帰するための支援です。職場復帰に向けては、適切な治療と十分な休養に加え、一定の回復段階から職場復帰に向けた準備を行っていくことが大切になります。

当センターが行うリワーク（職場復帰）支援では、個別に作成した支援計画に基づき、各種プログラムを受講いただきながら、職場復帰に向けたウォーミングアップを行います。

なお、当センターのご相談、ご利用は無料です。

■利用の流れ



■説明会

ご利用を検討される方は、まず説明会にご参加ください。リワーク支援の概要や利用の流れ等説明と、利用を希望する方に対して個別面談を行います。なお、説明会への参加を希望する際には、当センターまでご連絡の上ご予約ください。なお説明会をご本人向けの内容となっておりますが、ご家族、事業所の方の同席が可能です。

■事前相談[4～6週間]

症状の回復や体力面等からリワーク支援プログラム参加による負担がないか等について、「事前相談」により確認します。

「事前相談」の実施に際しては、主治医、事業所担当者の口頭同意が必要になります。

■リワークセミナー [全11回 4週間程度：週2～3日（1コマ2時間）]

リワークセミナーへの参加を通して、生活リズムを整えるとともに、職場復帰のポイントを整理します。

<プログラム>

①	オリエンテーション 講座「復帰とは・ステップと課題」	⑦	個別相談・個別課題
②	講座「ストレス対処講習① ～基礎知識～」	⑧	講座「ストレス対処講習④ ～体験整理シートの活用～」
③	個別相談・個別課題	⑨	講座「キャリア講習」
④	講座「ストレス対処講習② ～ストレス・コーピング～」	⑩	個別相談・個別課題
⑤	講座「ストレス対処講習③ ～認知行動療法の紹介～」	⑪	リワークセミナーまとめ
⑥	講座 「アサーティブコミュニケーション」		

■三者同意と支援計画の策定

本人、主治医、事業所担当者と相談しながら支援計画を作成します。作成した支援計画について、本人、主治医、事業所担当者の三者に対して説明させていただき、三者の同意が得られた後に、リワーク支援をスタートします。

■リワーク支援 [8~12週程度：週5日]

<週間プログラム>

		午前 10:00~12:00		午後 13:00~15:15			
月	呼吸法	朝礼	個別作業	呼吸法	SST	終礼	
火			個別作業		認知行動療法		
水			※キャリア /個別作業		終礼	休講	
木			ストレス対処		※アンダーコントロール /個別作業		終礼
金			ウォーキング リラクゼーションなど		個別作業		

※開室時間 9:00~16:00

※1~2週に1回程度、個別カウンセリングを実施

※キャリア・アンダーマネジメントはリワーク支援開始2か月目から実施

■説明会およびリワークセミナーの日程

期	説明会(火曜日)	リワークセミナー支援	リワーク支援
第1期	2021年2月2日、2月16日	2021年 3月30日(火) ~ 2021年 4月23日(金)	2021年 4月27日(火)スタート
第2期	2021年3月9日、3月23日、4月6日	2021年 4月27日(火) ~ 2021年 5月27日(木)	2021年 6月 1日(火)スタート
第3期	2021年4月20日、5月11日	2021年 6月 1日(火) ~ 2021年 6月25日(金)	2021年 6月29日(火)スタート
第4期	2021年5月25日、6月8日	2021年 6月30日(水) ~ 2021年 7月29日(木)	2021年 8月 3日(火)スタート
第5期	2021年6月22日、7月6日	2021年 8月 3日(火) ~ 2021年 8月27日(金)	2021年 8月31日(火)スタート
第6期	2021年7月20日、8月3日	2021年 9月 1日(水) ~ 2021年 9月24日(金)	2021年 9月28日(火)スタート
第7期	2021年8月24日、9月7日	2021年 9月28日(火) ~ 2021年10月22日(金)	2021年10月26日(火)スタート
第8期	2021年9月21日、10月5日	2021年11月 9日(火) ~ 2021年12月 3日(金)	2021年12月 7日(火)スタート
第9期	2021年10月19日、11月2日	2021年12月14日(火) ~ 2022年 1月20日(木)	2022年 1月25日(火)スタート
第10期	2021年11月16日、12月7日、12月21日	2022年 1月25日(火) ~ 2022年 2月18日(金)	2022年 2月22日(火)スタート
第11期	2022年1月11日、1月25日	2022年 3月 1日(火) ~ 2022年 3月25日(金)	2022年 3月29日(火)スタート
第1期	2022年2月8日、2月22日	未定	未定
第2期	2022年3月8日、3月22日	未定	未定

※説明会は各回定員があります。上記日程は予告なく変更することがあります。


■お問い合わせ

当センターのサービスは無料です。お気軽にご相談ください。

受付時間は 8:45~17:00 です。※土・日・祝日休

公務部門(国・地方公共団体)は対象外となりますのでご了承ください。




独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
 京都支部

京都障害者職業センター
 リワーク支援担当

〒600-8235
 京都市下京区西洞院通塩小路下る東油小路町803
 (ハローワーク京都七条 5階)
 TEL 075-341-2666
 FAX 075-341-2678

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