

～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～

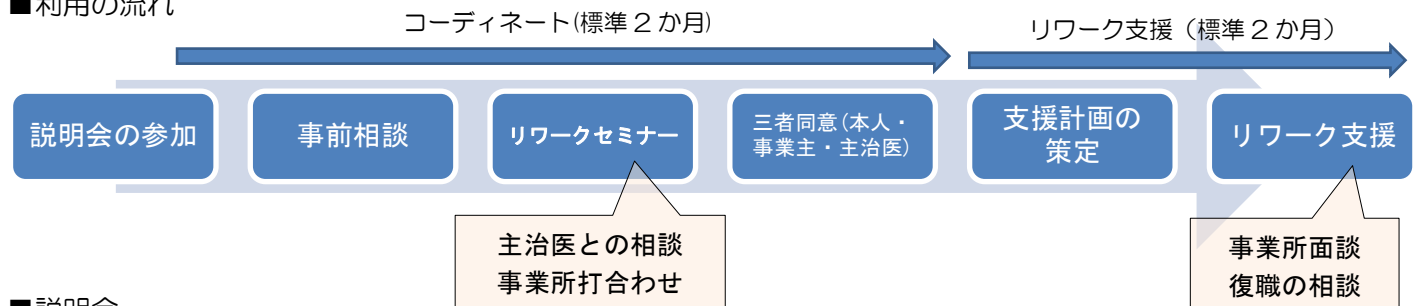
リワーク（職場復帰）支援のご案内

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10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」	⑥	講座「ストレス対処講習③ ～認知行動療法の紹介～」
②	個別相談・個別課題	⑦	作業体験
③	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～」
④	講座「ストレス対処講習② ～ストレス・コーピング～」	⑨	個別相談・個別課題
⑤	講座 「アサーティブコミュニケーション」	⑩	リワークセミナーまとめ

■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 [8~10 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	朝 礼	個別作業	ジョブリハーサル		終 礼
火		認知行動療法/個別作業	認知行動療法/個別作業		
水		キャリア/個別作業	終 礼	休 講	
木		ストレス対処/個別作業	アンダーコントロール /個別作業		終 礼
金		ストレス対処/個別作業	SST/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

■説明会およびリワークセミナー~リワーク支援の日程

期	説 明 会 (火曜日)	リワークセミナー	リワーク支援
第1期	2022年2月8日、2月22日、3月8日	4月 5日 (火) ~ 4月 28日 (木)	5月 6日 (金) ~ 6月 30日 (木)
第2期	2022年 3月22日、 4月 5日	5月 10日 (火) ~ 5月 31日 (火)	6月 3日 (金) ~ 7月 29日 (金)
第3期	2022年 4月 19日、 5月 10日	6月 7日 (火) ~ 6月 28日 (火)	7月 1日 (金) ~ 8月 31日 (水)
第4期	2022年 5月 24日、 6月 7日	7月 7日 (木) ~ 7月 29日 (金)	8月 2日 (火) ~ 9月 30日 (金)
第5期	2022年 6月 21日、 7月 5日	8月 3日 (水) ~ 8月 30日 (火)	9月 2日 (金) ~ 10月 31日 (月)
第6期	2022年 7月 19日、 8月 9日	9月 6日 (火) ~ 9月 30日 (金)	10月 4日 (火) ~ 11月 30日 (水)
第7期	2022年 8月 23日、 9月 6日	10月 7日 (金) ~ 10月 28日 (金)	11月 1日 (火) ~ 12月 27日 (火)
第8期	2022年 9月 20日、10月 4日	11月 8日 (火) ~ 11月 29日 (火)	12月 2日 (金) ~ 1月 31日 (火)
第9期	2022年 10月 18日、11月 8日	12月 6日 (火) ~ 12月 26日 (月)	2023年 1月 6日 (金) ~ 2月 28日 (火)
第10期	2022年 11月 22日、12月 6日	2023年 1月 10日 (火) ~ 1月 31日 (火)	2月 3日 (金) ~ 3月 31日 (金)
第11期	2022年 12月 20日、2023年 1月 10日	2月 3日 (金) ~ 2月 28日 (火)	3月 3日 (金) ~ 4月 28日 (金)
第1期	2023年 1月 24日、 2月 7日	3月 7日 (火) ~ 3月 30日 (木)	未 定
第2期	2023年 2月 21日、 3月 7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>