

～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

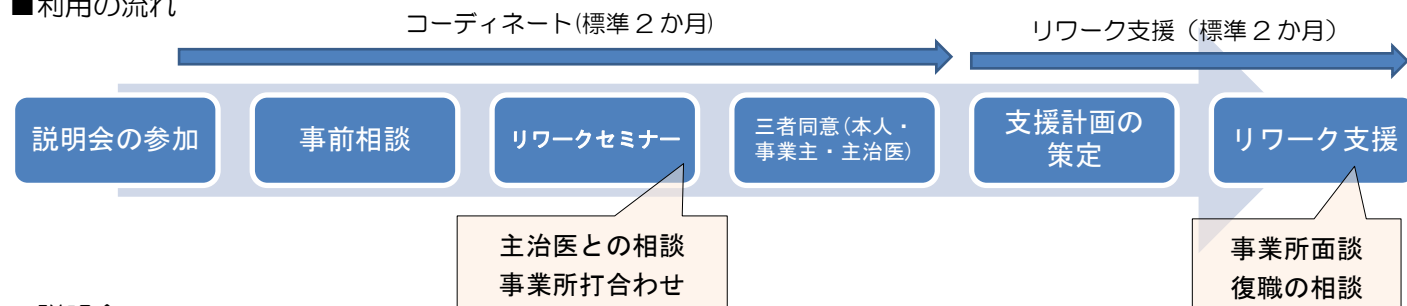
うつ病などのメンタル不全により休職されている方がスムーズに職場復帰するための支援です。

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。 ※公務部門(国・地方公共団体)の方は利用対象外となります。

■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。

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。

※説明会に参加を希望される方は、ご本人より当センターまでご連絡の上、ご予約ください。

■事前相談[4～6週間]

面接や検査等を通じて、症状の回復状況や職場復帰に向けた課題の整理を行います。

※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学びます。

<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④ ～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「アサーティブ コミュニケーション」
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「ストレス対処講習③ ～セルフトーク～」	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]

毎日通所することで復職後を想定した生活リズムをつくり、ストレス対処法や再発予防策を身につけます。

<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	アンダーコントロール ／個別作業		終 礼
金		個別作業／ストレス対処	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	2025年 1月21日、2月 4日	3月 5日(水) ~ 3月28日(金)	4月 1日(火) ~ 5月30日(金)
第2期	2月18日、3月 4日	4月 4日(金) ~ 4月30日(水)	5月 2日(金) ~ 6月30日(月)
第3期	3月18日、4月 8日	5月 7日(水) ~ 5月30日(金)	6月 3日(火) ~ 7月31日(木)
第4期	4月22日、5月13日	6月 4日(水) ~ 6月27日(金)	7月 1日(火) ~ 8月29日(金)
第5期	5月27日、6月10日	7月 9日(水) ~ 7月31日(木)	8月 5日(火) ~ 9月30日(火)
第6期	6月24日、7月 8日	8月 1日(金) ~ 8月29日(金)	9月 2日(火) ~ 10月31日(金)
第7期	7月22日、8月 5日	9月 3日(水) ~ 9月30日(火)	10月 3日(金) ~ 11月28日(金)
第8期	8月19日、9月 2日	10月 8日(水) ~ 10月31日(金)	11月 4日(火) ~ 12月26日(金)
第9期	9月16日、10月 7日	11月 5日(水) ~ 11月28日(金)	12月 2日(火) ~ 2026年1月30日(金)
第10期	10月21日、11月 4日	12月 3日(水) ~ 12月26日(金)	2026年1月 6日(火) ~ 2月27日(金)
第11期	11月18日、12月 2日	2026年1月 7日(水) ~ 1月 30日(金)	2月 3日(火) ~ 3月31日(火)
第12期	12月16日、2026年1月6日	2月 4日(水) ~ 2月 27日(金)	3月 3日(火) ~ 4月30日(木)
次年度第1期	1月20日、2月10日	3月 4日(水) ~ 3月31日(火)	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・説明会のご予約

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 8:45~17:00 ※土・日・祝日休


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