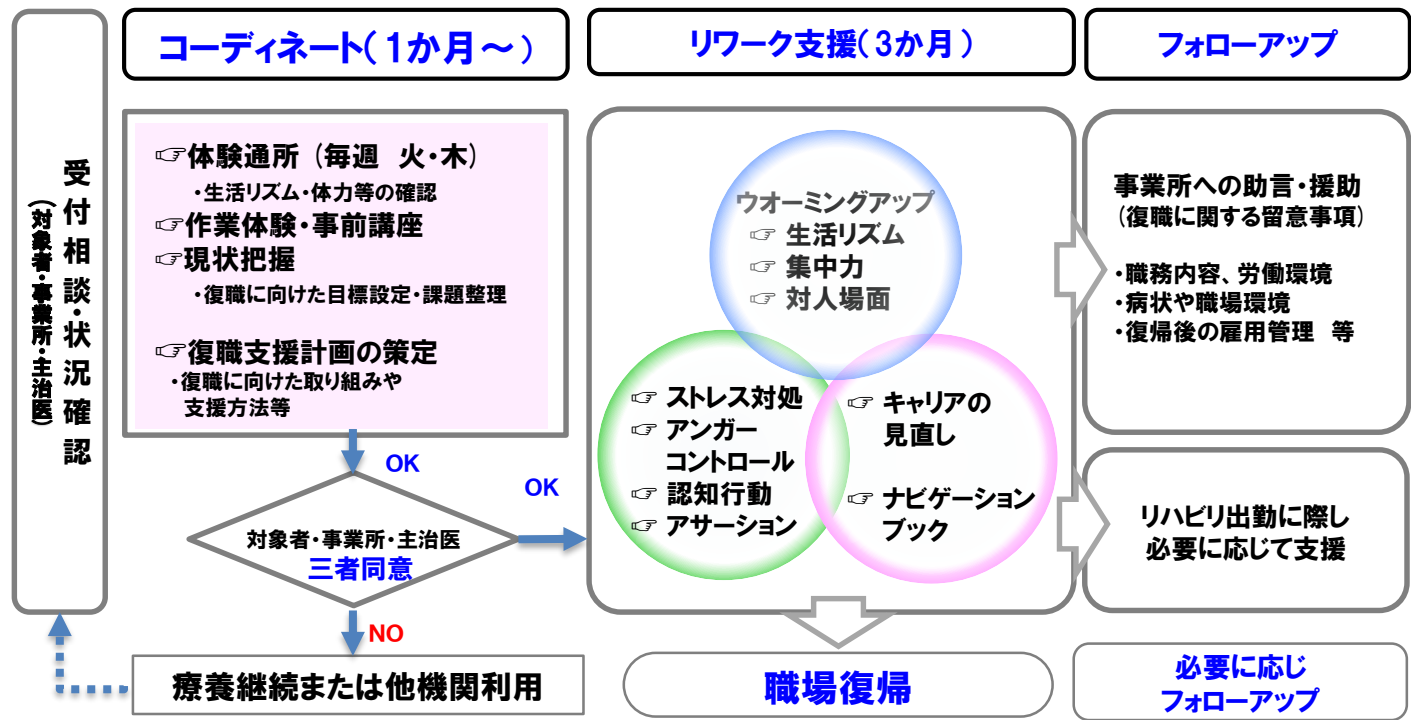




心の病のために休職している方の円滑な職場復帰を支援します

- ★ 当センターでは休職期間中に職場復帰のために必要なウォーミングアップ支援を行います。
- ★ リワーク支援では、ご本人、事業主、主治医の3者より支援利用に対する同意をいただける事が前提となります。
- ★ 主治医様には、対象者の症状の管理や不調の場合の対応、復職にあたっての留意事項等に関する助言と必要に応じて治療方針や計画の情報提供等の協力を得て、職場復帰支援を実施しております。



リワーク支援プログラムの内容 (例)

スケジュール(利用時間、利用頻度)、カリキュラムの受講内容は個別設定です。リワーク支援室開庁時間は10:00~15:30 ただし、通勤練習等で希望される場合、9:00~利用可能です。

講座名	狙い
♡ ストレス対処の基礎	職業生活上で生じるストレスへの対処スキルを習得し、安定した復職をめざします。
♡ アンガークントロール ~怒りとうまく付き合うために~	職業生活の中で生じる怒りの感情に気づき、適切に対処するアンガーマネジメント力の習得をめざします。
♡ 考え方のクセを知ろう	認知行動療法の考え方の基本をまなび、ストレス発生要因となる物事に対する極端な考え方や、偏った捉え方の傾向の分析を行い、新たな思考を生み出し、職業生活で発生するストレス反応の低減をめざします。
♡ 気分注目しよう	
♡ バランスのよい考え方をしよう	
♡ 自動思考記録表をつけてみよう	
♡ アサーション	自分も相手も大切にする「自尊尊重」を基本としたコミュニケーションスキルとして率直に話し合い、互いに納得できる合意案を導きだす対話方法を学び対人ストレスの軽減をめざします。
♡ キャリアの見直し	働きかたに関する自身の価値観や強み、周囲から期待されている役割を振り返り、復職後に何を大切に働いて行くのか、また再休職予防の観点もふまえた検討をめざします。

# 職場復帰支援のご利用に当たって

## 対象者様へ

1. うつ病等により休職中であること。
2. 主体的にリワーク支援を受ける意志があること。
3. 主治医から、リワーク支援利用を含めて復職に向けた取り組みに賛同を得ていること。
4. 通院服薬の自己管理ができ、継続的な医療的ケアの必要性を理解していること。
5. プログラム参加が可能な程度に生活リズムが構築できていること。
6. 復職準備の最終段階として、課題を含め、自分をよく知る為のグループ活動等に参加できる程度まで症状が安定していること。
7. 復職に向けた事業所面談で厳しい話題や相談に挑むことができる程度まで症状が安定していること。

## 雇用事業主様へ

1. 雇用保険適用事業所であること。
  2. 対象者の復職受け入れを予定していること。
  3. リワーク支援期間中に対象者との面談実施が可能であること。
  4. リワーク支援の進捗の確認などリワーク支援の効果的な実施にむけ協力が可能であること。
  5. 復職に向け、よりよい職場環境の設定（職務内容の検討、緩和勤務等）について検討の用意がありご相談いただけること。
- ★ サービスの公平性の観点、対象者の活動への影響を考慮し同一時期に同一事業所から複数の対象者の希望を頂いた場合、実施時期などをご相談、調整することがあります。

## 障害者職業センターへのアクセスご案内

### 公共交通機関のご案内

#### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前27番乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩 3分
2. 仙台駅前ロフト前27番乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩 3分

#### ◇JR利用の場合

1. JR東北本線 東仙台駅（仙台駅から1駅 約4分）下車 徒歩20分
2. JR仙石線 陸前原ノ町駅（仙台駅から3駅 約6分）下車 徒歩25分



★ご希望の方、企業の皆様は、まず、**宮城障害者職業センターにご連絡**ください。  
当カウンセラーから詳細をお知らせいたします。



独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構  
宮城障害者職業センター

所在地 : 〒 983-0836 仙台市宮城野区幸町4-6-1

問い合わせ先 : TEL:022(257)5601 FAX:022(257)5675 E-mail : [miyagi-ctr@jeed.go.jp](mailto:miyagi-ctr@jeed.go.jp)

ホームページ : [https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/miyagi/04\\_miyagi\\_service1.html](https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/miyagi/04_miyagi_service1.html)

## 公共交通機関のご案内

### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩3分
2. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩3分



## 公共交通機関のご案内

### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩3分
2. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩3分



## 公共交通機関のご案内

### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩3分
2. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩3分



## 公共交通機関のご案内

### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩3分
2. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩3分



## 公共交通機関のご案内

### ◇市営バス利用の場合

仙台駅よりバスで20分～30分

1. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「鶴ヶ谷七丁目」又は「旭ヶ丘駅(鶴ヶ谷七丁目経由)」行き  
「保健環境センター・青年会館前」下車徒歩3分
2. 仙台駅前ロフト前**27番**乗り場  
「東仙台営業所前」行き、「青葉病院・幸町市民センター入口」  
下車徒歩3分

