

リワーク支援のご案内

長崎障害者職業センターでは、うつ病等で民間企業を休職されている方が円滑に職場復帰できるよう、通所によるウォーミングアップの場を提供し、主治医の助言を受けながら、休職者と事業主、双方への専門的な援助（リワーク支援）を実施しております。

ご利用の要件

- ① 休暇期間に余裕があること（概ね5ヶ月以上）
- ② 回復期にあり、症状が安定していること
- ③ 主治医の指示通りの通院・服薬を守り、自己管理ができていること
- ④ リワーク支援終了後の復職を想定し、生活リズムが確立していること
- ⑤ 休職者が職場復帰を希望しており、かつ、職場復帰に向けたセンターの支援を希望していること
- ⑥ 事業主が職場復帰や継続雇用について前向きな考えを持っており、当センターとの相談等にご協力いただけること
- ⑦ 主治医が対象者の職場復帰に向けての活動およびセンターの支援を受けることを認めていること

ご利用にあたっての留意事項

- ・受講料は**無料**です。ただし、交通費や食費は自己負担となります。
- ・安全に通っていただくために公共交通機関で通所してください。
- ・リワーク支援で**復職の可否の判断**は致しかねます。
- ・雇用保険を財源にした事業のため、**公務員の方はご利用いただけません**。

場所



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構
長崎支部



長崎障害者職業センター

〒852-8104 長崎市茂里町3-26

TEL 095-844-3431

(8:45~17:00)

最寄りのバス停

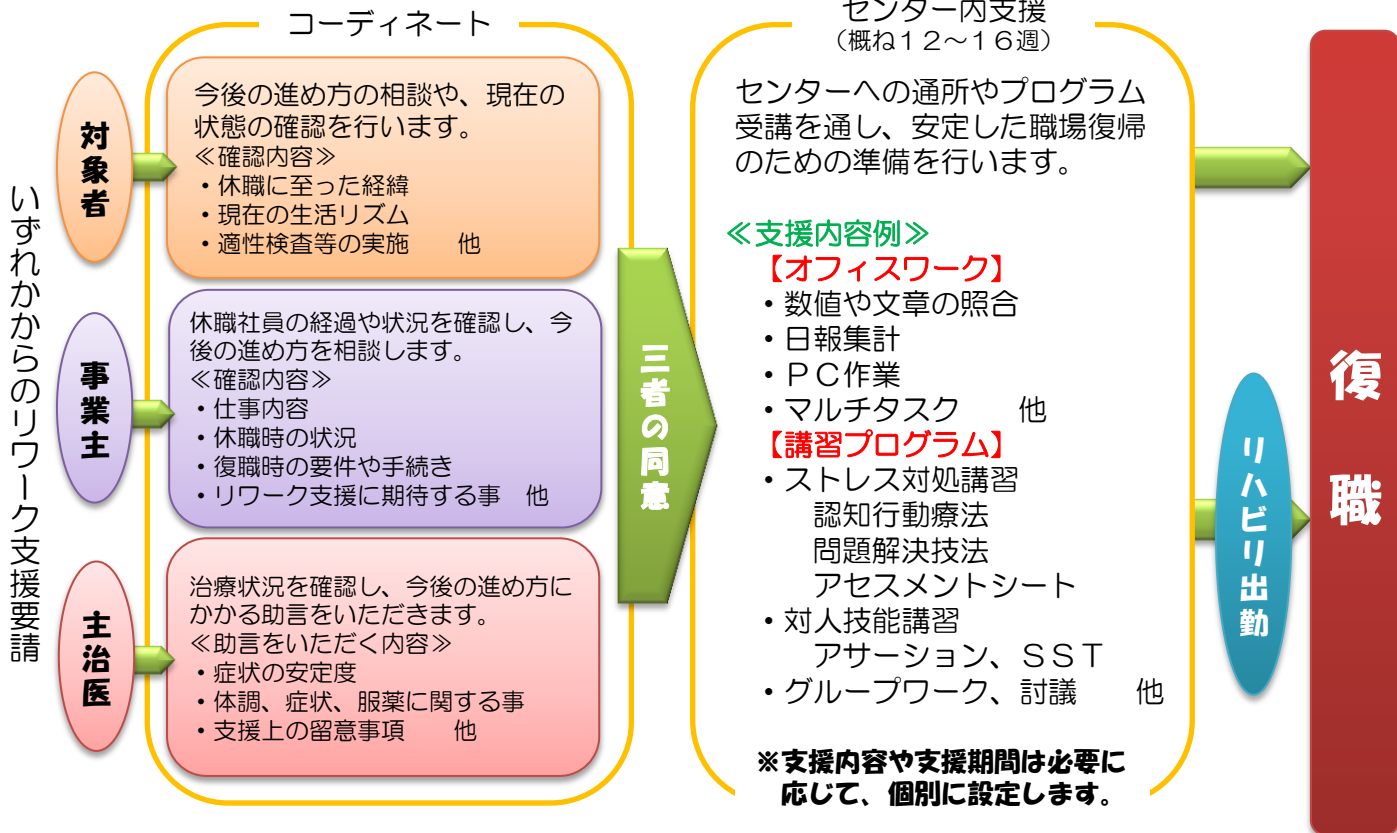
浦上駅前 徒歩5分
浜口町 徒歩5分

最寄りの電停

浦上駅前 徒歩5分
大学病院前 徒歩5分

ココワークから徒歩8分

リワーク支援の流れ



センター内支援スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00	ストレッチ	自律訓練法	ストレッチ	自律訓練法	ストレッチ
10:00 ~ 12:00	オフィスワーク または 自主課題	ストレス講習 または キャリア講習	個別相談	対人技能講習 または 軽スポーツ	オフィスワーク または 自主課題
昼休み					
13:00 ~ 15:30	グループワーク または リラクゼーション	オフィスワーク または 自主課題	オフィスワーク または 自主課題	SST (隔週休み)	オフィスワーク または 自主課題
1日の振り返り記入(週末は掃除を実施)					

※ストレッチ、自律訓練法と併せて脳トレや個別での体調チェックを行っています
 ※健康管理の観点から、月に一回フィジカルチェックを行っています



コミュニケーションの練習を重点に受講しました。復職後は自分から積極的に上司に確認に行きます！

同じように休職している人と意見交換ができて、いろんな考え方があると分かりました。考え方の幅が広がり、ストレスが軽減できています。



利用者の感想(休職者)