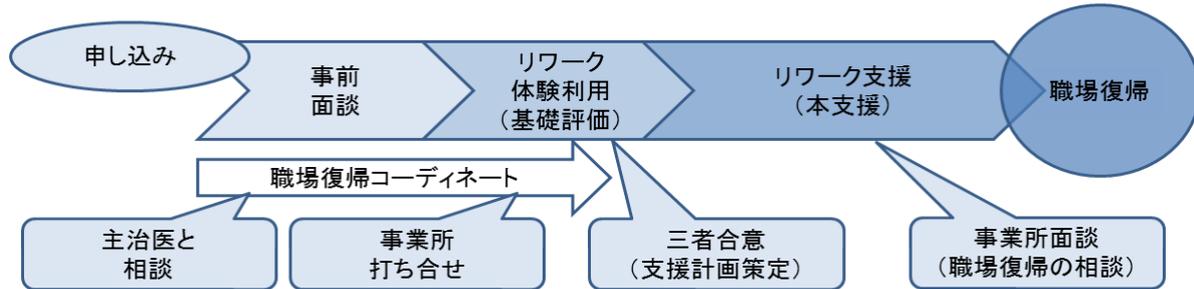


# リワーク（職場復帰）支援のご案内

うつ病等の精神疾患により休職中の方がスムーズに職場復帰できるように、主治医や雇用事業主と調整した上で、職場復帰に向けたウォーミングアップの支援を行います。

雇用事業主に対しては、職場復帰に向けての相談、助言を行うことにより、休職中の方が円滑に職場復帰できるように支援します。

## 《支援の流れ》



- **申し込み**: 利用するご本人、雇用事業主、主治医、どなたからでもかまいません。お電話でお問い合わせ、お申し込み下さい。(TEL:0742-34-5335)  
※国、地方公共団体の職員の方(雇用保険未加入の方)や、退職された方は対象とはなりません。
- **事前面談**: 現在の体調や気分の状態を把握し、職場復帰に向けての課題を整理します。(3回程度、来所していただきます。)
- **リワーク体験利用(基礎評価)**: リワークへの体験通所を行い、症状の安定度や継続的な通所が可能かどうかを確認します。また、リワーク支援利用計画(支援計画)を提案するための評価の期間でもあります。
- **主治医、雇用事業主と打ち合わせ**: 事前面談や体験利用(基礎評価)の結果をもとに、利用計画をご提案し、職場復帰についての3者の意思や意見を確認し、職場復帰に向けた活動の進め方や目標についての合意形成(ご本人、雇用事業主、主治医から同意の署名をいただきます。)を図ります。
- **リワーク支援(本支援)**: センターに通い、生活リズムを整えながらストレス対処プログラムや個別作業を受講します(必要に応じて、事業所面談を取り入れます。)

## ◆お問い合わせ◆

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 奈良支部

奈良障害者職業センター

〒630-8014

奈良市四条大路 4 丁目 2-4

TEL : 0742-34-5335



## 《リワーク支援について》

センターに通所して生活リズムの立て直し、再発・再休職の予防に向けたセルフケアスキルの習得、コミュニケーションスキルの向上などに取り組みます。  
(リワーク本支援期間は概ね3～4ヶ月間が標準です。)

### 各プログラムの内容

#### 1. 活動記録の振り返り

生活記録を毎日記入してもらい、1週間毎の活動を個別面談にて振り返ります。

#### 2. グループミーティング

参加メンバーとスタッフとで色々なテーマについて学習し、話し合いにより、それぞれの対処法や考え方の幅を広げられるように取り組みます。

テーマ(例):

- ① ストレス対処の基礎
- ② 職場復帰の進め方
- ③ アンダーコントロール
- ④ キャリアの見つめ直し
- ⑤ 認知行動療法の基礎



#### 3. アサーショントレーニング

苦手な場面を想定したロールプレイを通して、自分の気持ちや考えをより良く相手に伝える方法を体得していきます。

#### 4. リラクゼーション

自立訓練法、ストレッチ、呼吸法、気功、ツボ療法、筋弛緩法などを体験し、気分や体調に効果をもたらすものから、日常生活や職業生活に取り入れられるように練習します。

#### 5. 作業課題(個別作業、グループ作業)

作業を通じて集中力や疲労のモニタリングと、セルフマネジメントスキルの向上を図ります。

(例): 事務課題、PC作業、読書課題、軽作業など

### 【1週間の基本スケジュール(例)】

	AM(10:00～12:00)		PM(13:00～15:00)	
月	ラジオ体操・ ミーティング	活動記録のふりかえり	作業課題	リラクゼーション ミーティング
火		作業課題	リラクゼーション	
水		アサーショントレーニング		
木		作業課題	作業課題	
金		グループミーティング	作業課題	

### ※その他

- ・利用に関するお問い合わせ、お申し込みは、随時、電話等で受け付けております。
- ・利用費用は無料です。交通費・食事代は自己負担になります。