

## 支援を受けるためには

### 対象者の方へ

- 復職する意思があり、職場復帰支援プログラムの利用を希望していること
- 疾病が回復期にあり、症状がある程度安定していること
- 服薬等の自己管理ができていること
- 日中のプログラムに参加するための生活リズムが確立していること

### 事業所の方へ

- 対象者の職場復帰のために職業センターの支援を受けることに同意し、職場復帰に向けた準備を整えていただけたこと

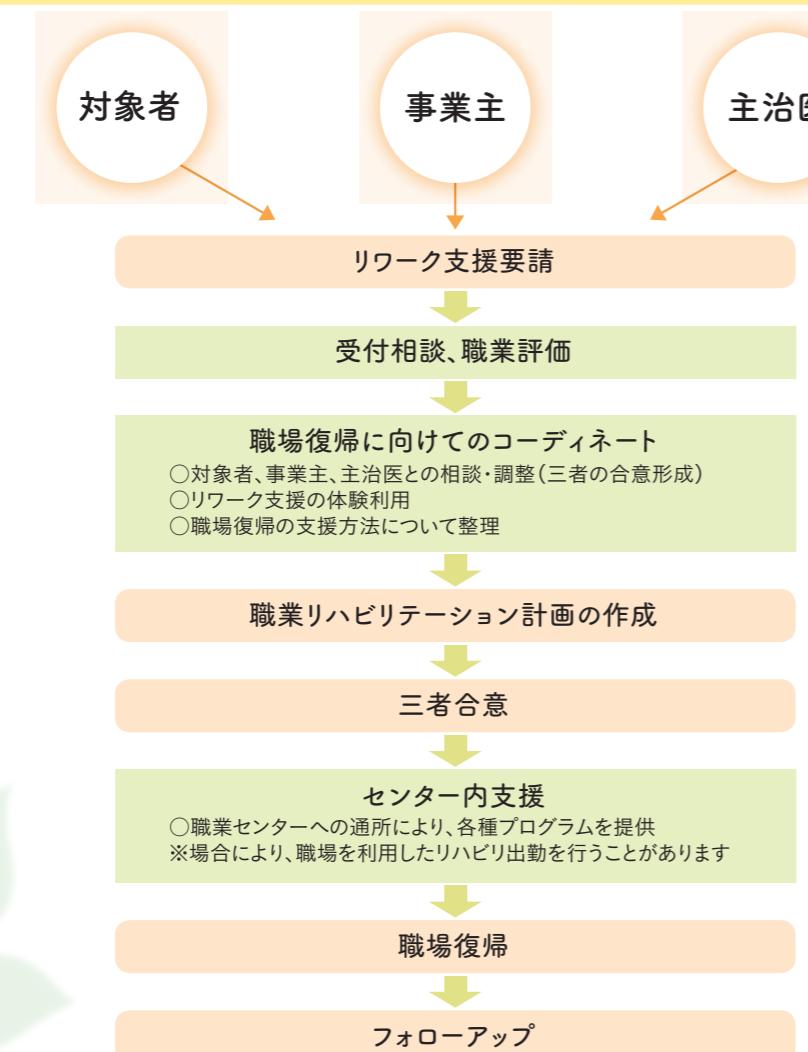
※プログラムを進めるにあたって、適宜情報提供や相談へのご協力をお願いいたします。

### 主治医の先生へ

- 対象者の職場復帰に向けての活動及び職業センターの支援を受けることを認めていること

※プログラムを進めるにあたって、担当カウンセラーが診察に同席する等して、医療面からのご助言等をいただくことにご協力をお願いいたします。

## 支援の流れ



## センター内支援

- 職業センターへの通所を中心としたウォーミングアップのプログラムです。
- 体調や心理面について自己理解を深め、復職後安定して勤務することを目標としています。
- 支援期間は個別に設定しています。

〈カリキュラム例〉

|       | 月                 | 火    | 水           | 木    | 金      |
|-------|-------------------|------|-------------|------|--------|
| 9:50  | ミーティング(1日の流れを確認)  |      |             |      |        |
| 10:00 | 新聞スクラップ<br>生活記録確認 | 講座   | 講座または<br>作業 | 講座   | 個別作業   |
| 12:00 | 昼休み               |      |             |      |        |
| 13:00 | 個別作業              | 個別作業 |             | 個別作業 | レポート発表 |
| 14:50 | 日誌、活動記録表の記入       |      |             |      |        |

## カリキュラムの内容

|             |  |
|-------------|--|
| 作業          | ▼ 集中力、持続力、思考力の回復を目指します。<br>▼ 模擬的な事務・現業作業、読書、レポート作成などに取り組みます。                           |
| リラクゼーション    | ▼ 呼吸法やストレッチなどを通して、心身の緊張を和らげる方法を学びます。   |
| 講座          | ストレス対処   |
|             | ▼ ストレスやその対処方法に関する知識を身につけます。さらに、自分の考え方のクセを知り、よりバランスのとれた考え方や受け取り方ができるようになります。            |
|             | アサーショントレーニング   |
|             | ▼ ご自身のコミュニケーションスタイルについて振り返りを行います。その上で、相手の気持ちを大切にしつつ、自分の気持ちや意見をきちんと相手に伝えていくための表現法を学びます。 |
| キャリアを見つめなおす | ▼ キャリアの理論をベースに、キャリアにおける価値観の確認、期待される役割の棚卸などを行い、今後のキャリアについて自己理解を深めます。                    |

## Q & A

### Q1. 費用はかかりますか?

A1. 受講は無料です。ただし、交通費や昼食代は自己負担となります。

### Q2. 支援期間はどのくらいかかりますか?

A2. プログラム(センター内支援)は8~12週となります。開始時のご本人の回復状況や休職期間の残り日数等により、変更する場合もあります。また、プログラム開始前の準備期間(ご本人、職場、主治医との調整や体験利用)に約1ヶ月かかります。

### Q3. 障害者手帳は必要ですか?

A3. 必要ありませんが、主治医の意見書の提出をお願いしています。

### Q4. 車で通えますか?

A4. 通えます。敷地内の駐車場を利用してください。