

事業所の方・うつ病等により休職されている方へ

# リワーク支援のごあんない

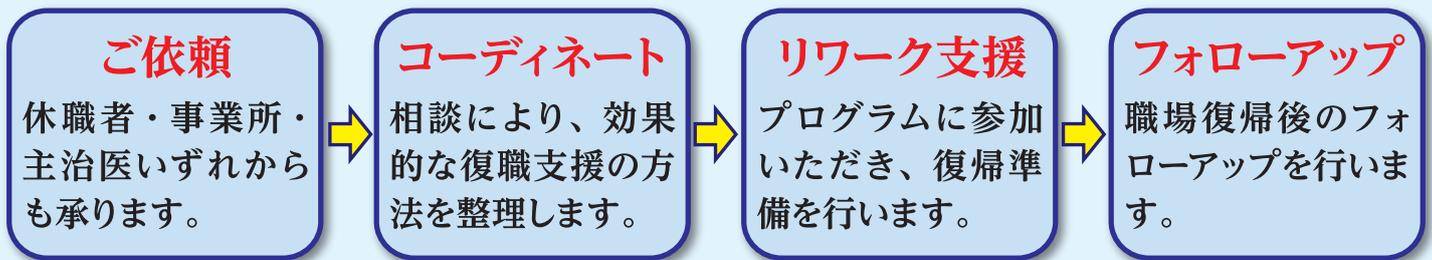
(休職者の職場復帰に向けたサポートをします)

## リワーク支援とは

うつ病等のメンタル不全により休職されている方が、よりスムーズに職場復帰できるよう、事業所のご担当者や主治医との連携のもとで行う復職に向けたウォーミングアップのためのプログラムです。利用料はかかりません。

## リワーク支援の内容

### 【リワーク支援の流れ】



### 【プログラムの内容(一部)】

#### ○ストレス対処法

ストレスの要因について整理し、自身のストレスサインやストレスに関する対処法等について理解を深めます。

#### ○コミュニケーショントレーニング (SST 等)

ビジネス場面でのコミュニケーションスキルの向上を図り、円滑な対人関係を築く方法について学びます。

#### ○グループミーティング

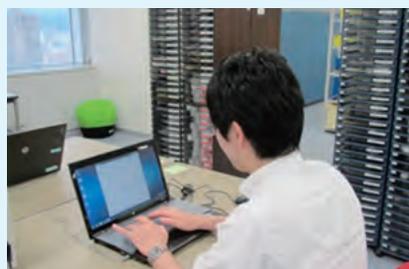
復帰後の働き方や病気に関するテーマ等で利用者間で意見交換を行い、今後の職業生活を考える機会にします。

#### ○個別課題

病気に関する文献の要約や書類作成等の事務作業、ピッキング等の現業作業を通じ、集中力や持続力の向上を図ります。

### 【1週間のプログラム例】

	月	火	水	木	金
9:30	ミーティング (体調・予定・目標等の確認)				
	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題	個別課題
10:00	遊園活動の ふり返り	ストレッチ	SST・ グループ ミーティング など	ストレッチ	講座・ グループ ミーティング など
11:00		個別課題		個別課題	
12:00	昼 休 み		日誌記入・ミーティング	昼 休 み	
13:00	講座 ストレス対処法 など	個別課題	午後は休講	個別課題	個別課題
14:00					
15:00	個別課題				
16:00	ミーティング (体調・取組等の確認)			ミーティング (体調・取組等の確認)	



※プログラムに参加いただく前に、「ご本人」「事業所担当者」「主治医」3者の書面による同意が必要となります。

## 利用できる方

現在うつ病等により休職中で、主治医の指示に従い通院や服薬を行い、病状が安定しており、ご本人自身がリワーク支援を利用して在籍事業所への復職を目指すことを希望されている方。

※在籍事業所への復職を目指すプログラムであるため、仕事を辞めた方は対象となりません。また、雇用保険適用事業所の社員の方を対象としているため、国及び地方公共団体の職員（公務員）の方も対象となりません。

詳しい内容を知りたい方や参加希望の方は、電話等で当センターにお問い合わせください。

リワーク支援に関する資料（～ご利用者の声～など）が当機構HPからダウンロードできます。

<http://www.jeed.or.jp/disability/person/person04.html>



### 【お問い合わせ先】

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 岡山支部 岡山障害者職業センター  
〒700-0821 岡山市北区中山下 1-8-45 NTTクレド岡山ビル 17F  
TEL : 086-235-0830 FAX : 086-235-0831

### ■交通案内

#### ○電車でお越しの場合

岡山駅より路面電車5分（路面電車：『清輝橋行き』→『郵便局前』電停下車）又は徒歩10分

#### ○バスでお越しの場合

天満屋バスセンターより徒歩2分

※当センターは駐車場がありませんので、なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。