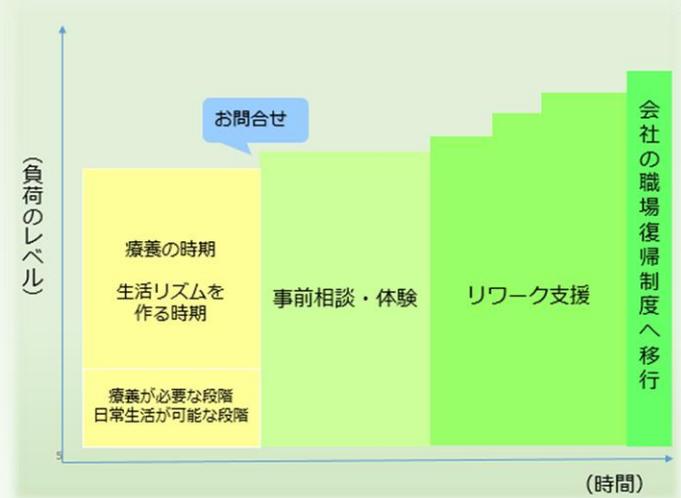


# リワーク支援の ごあんない

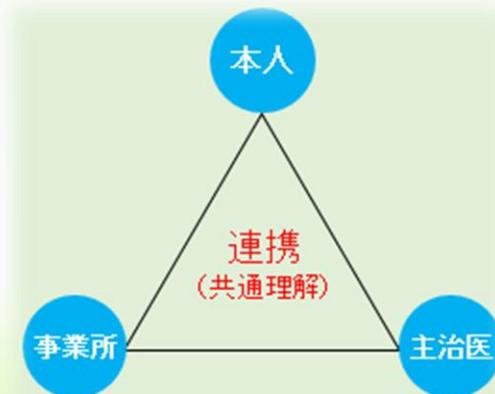
メンタルヘルス不調で休職されている方の**職場復帰**をサポートします。お気軽にお問い合わせください。



お問合せのタイミング (イメージ)



ご本人、事業所、主治医の同意のもとスタートします！



〒840-0851 佐賀市天祐1丁目8番5号  
 電話番号 0952-24-8030  
 電子メール [saga-ctr@jeed.go.jp](mailto:saga-ctr@jeed.go.jp)

企業のご担当者様、  
 メンタル不調で休職中の方、  
**こちらからどうぞ！**



# リワーク支援をご活用ください！

## リワーク支援(職場復帰支援)とは？

うつ病などによる休職からスムーズな職場復帰を目指すための支援です。

当センターが行うリワーク支援(職場復帰支援)では、うつ病などにより事業所を休職中の方、休職者の職場復帰に取り組む事業主に対して、相談や各種プログラム等の復職に向けたサポートを行っています。

### リワーク支援を利用した事業所の声

#### <個々の目標に応じた調整>

医療・福祉

事業所が求める課題を提示し、すり合わせながら復職に向けた目標を立てて頂きました。ポイントやコツを提示してくれたため、効率的に目標に向けた取り組みを行うことができました。

#### <復職に向けた取り組みの進め方>

小売業

事業所として休職、復職の取り組みは初めての経験で悩んでいましたが、復職に向けた取り組み方を相談できてとても安心しました。

#### <復職後の安定した出勤>

製造業

リワーク支援の現状を報告会等の機会に知ることができ、会社としても復職の準備をスムーズに進めることができました。復職後はリワーク支援で習得したストレス対処を職場で実施することで安定した出勤を実現しています。

### リワーク支援を利用した方の声

#### <客観的に自分を見る>

30代、女性

自分と同じ悩みを抱える方とグループミーティングなどを通して言葉を交わすことで多くの共感を得られました。また、自分の中に今までなかった考え方に触れることができ、物事のとらえ方の癖や仕事に対する価値観を確認することができました。

#### <職場で思いを的確に伝える>

20代、男性

アサーション・トレーニングでは、自分も相手も大切にするコミュニケーションを学びました。リワーク支援で教えてもらう方法は、書籍でも学べるのですが、実践する場がなければ習得はなかなか難しいものです。リワーク支援は様々な手法を実践する格好の場であると思います。

#### <生活リズムを立て直し気分や体調をコントロール>

40代、男性

リワーク支援でスケジュールに基づいた活動に加え「週間活動記録表」で自分の気分や体調を振り返ることでコントロールに役立てることができています。

### 週間スケジュール(例)

	月	火	水	木	金
10:00	・ウォーミングアップ(ストレッチ等) ・作業課題			休講 (自主活動)	・ウォーミングアップ ・作業課題
11:00	ストレス 対処講習	作業課題	・個別相談 ・作業課題		リラクゼーション講習
12:00	昼休み				昼休み
13:00	作業課題	グループ ワーク	・個別相談 ・作業課題 ・キャリア講習		リラクゼーション講習
15:00	今日のまとめ				作業課題 今日のまとめ

