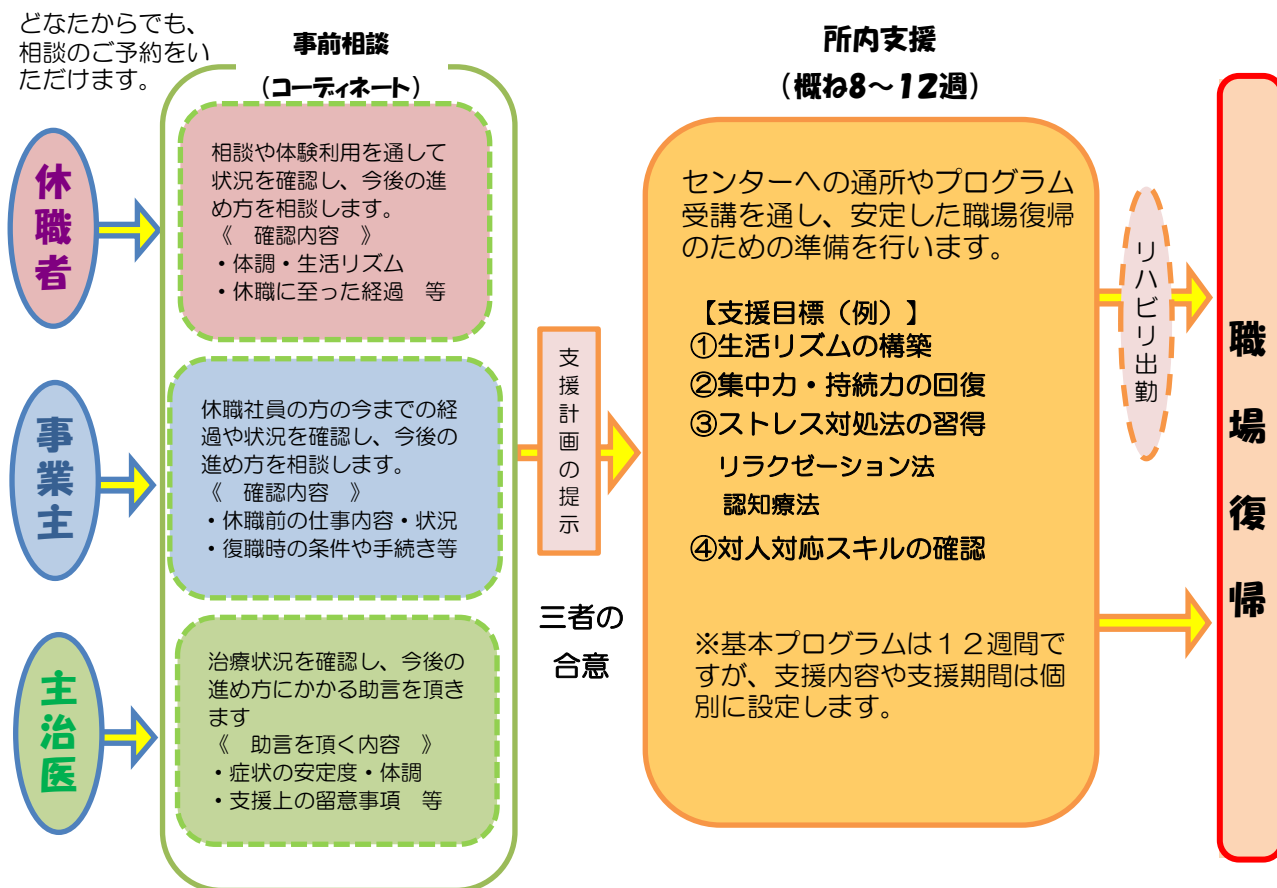


# 職場復帰支援（リワーク支援）のご案内

静岡障害者職業センターではうつ病等で休職されている方が円滑に職場復帰するための専門的な援助（リワーク支援）を実施しています。  
主治医から助言を頂きながら、休職者の方と事業主に対して支援を進めます。

## リワーク支援の流れ



## ご利用の要件

- 休職者が職場復帰を希望しており、職場復帰のために当センターの支援を希望していること
- リワーク支援終了後の復職を想定し、生活リズムが整っていること
- 主治医の指示通りの通院、服薬を守ることができている
- 主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解していること
- 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頂けること

### 【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・食費は自己負担となります。
- ・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。

■ リワーク支援週間プログラム例 ■

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10時~10時15分	一日の予定確認・軽い運動（ラジオ体操等）				
10時15分~12時	週間活動振り返り	SST (対人技能訓練)	作業/自主課題	ストレス対処講習応用 (認知療法) / アサーション (隔月)	リラクゼーション 法Ⅰ・Ⅱ
13時~15時00分	キャリア講座/問 題解決法 (隔週・ 隔月)	自主課題	作業/自主課題	ストレス対処講習 基礎 (隔週)	グループミーティ ング/自主課題
15時00分	リラクゼーション (ストレッチ)				

- ※ 受講していただく時間帯、内容は個別にご相談させていただきます。
- ※ ご希望により、9時~10時、15時~16時の間、自主課題に取り組む時間として利用が可能です。

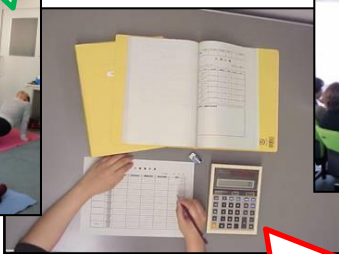
利用者の声

ストレッチやヨガで緊張状態とリラックス状態の差を体感しました。気分転換やリラクゼーションに、日常生活にとりいれています。

グループワーク (SST等) では、同じ悩みを持つ方々と「話し合い」「学ぶ」事が出来ました。他では経験できない、とても有意義な時間でした。

週間活動記録表

○月 △日(月)	○月 △日(火)	○月 △日(水)	○月 △日(木)	○月 △日(金)
6時				
6時15分				
7時				
7時15分				
8時				
8時15分				
9時				
9時15分				
10時				
10時15分				
11時				
11時15分				
12時				
12時15分				
13時				
13時15分				
14時				
14時15分				
15時				
15時15分				
16時				
16時15分				
17時				
17時15分				
18時				
18時15分				
19時				
19時15分				
20時				
20時15分				
21時				
21時15分				
22時				
22時15分				
23時				
23時15分				
24時				



週間活動記録表を付けることで、客観的に自分の状態を見ることができ、規則正しい健康的な生活の維持や、早めのストレス対処が出来るようになりました。

作業課題・自己学習を通して、業務を進める際の集中力がついた事と、自分自身をしっかりと見つめることができて良かったです。

まずは、お気軽にお問い合わせください



独立行政法人  
高齢・障害・求職者雇用支援機構  
静岡支部

静岡障害者職業センター

〒420-0851  
静岡市葵区黒金町59-6  
大同生命静岡ビル7階

TEL : 054-652-3322  
FAX : 054-652-3325