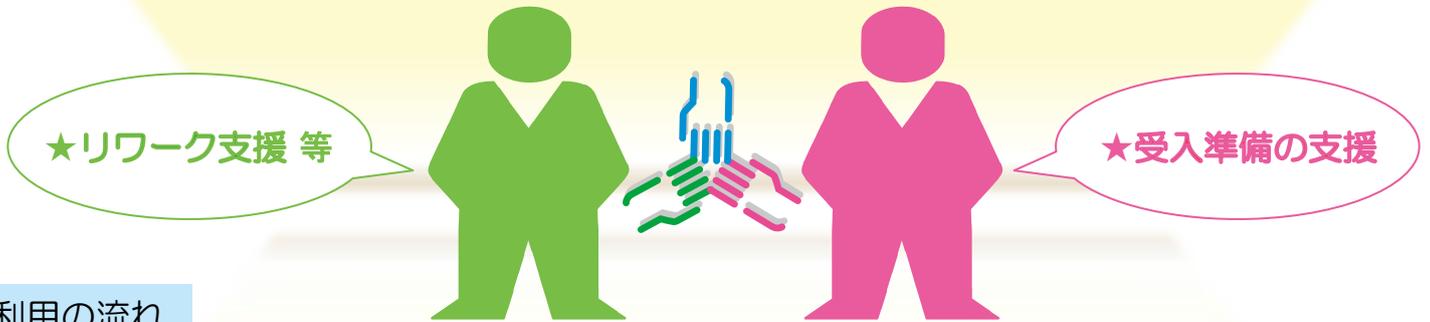


休職者の職場復帰をサポートする 職場復帰（リワーク）支援のご案内

うつ病などの精神障害により休職している方、休職している社員の復職を考える事業所の方に、医師の助言を得ながら職場復帰の支援を行っています



利用の流れ

問い合わせ

- 利用を検討している方に、説明会を行っています
- 電話で問い合わせをいただくと、説明会の日時をお知らせします

説明会 & 申込み

- 具体的な支援内容等を確認していただきます
- 利用を希望される方は、申込みの手続きを行っていただきます

コーディネ ート

- 休職者、職場の担当者、主治医の意向の確認及び復帰の進め方を調整します
- プログラムを体験し、復帰のための課題を整理します
- 支援の実施方法と内容について計画を策定し、3者の同意をいただきます

リワーク 支援

- リワーク支援計画に基づいてセンターに通いプログラムを受講します
- 必要に応じ、職場との調整によるリハビリ出勤を行います

職場復帰& フォロー アップ

- 復帰時期について調整を行います
- 復帰後の安定した継続勤務のための支援を行います

利用の要件

休職中で復職を希望していること

回復期にあり症状がある程度安定していること

服薬の自己管理ができ、生活のリズムがある程度確立していること

目的
と
内容

- 復帰に向けたウォーミングアップ
- 体調、心理面の特徴についての自己理解を深める
- 復帰後の安定した勤務に向けて「セルフケア」「セルフコントロール」を可能にする

1 生活リズムの構築と
体調や気分の自己管理

- ・「生活リズム表」に活動内容、疲労、気分などを記録して、生活リズムの改善と安定を図ります。
- ・体調や気分の自己管理、疲労時の回復が確実に出来ることを目指します。



2 基礎体力・集中力・
持続力等の向上

- ・適度なペース配分により疲労を溜め込まない仕事の仕方を学びます。
- ・簡易作業や事務作業を通じて集中力、持続力、疲労度を確認します。
- ・段階的に、職場を意識した目標を設定し、負荷を加えながら適応力等を高めます。

3 ストレス対処法等の習得
キャリアの振り返り

- ・自分の考え方やコミュニケーションのスタイルの特徴について理解を深め、現実的でバランスのとれた考え方、ストレスへの対処方法、感情のコントロール方法について学びます。
- ・キャリアに関する講座の受講や利用者同士のグループワークなどを通じて、これまでの職業生活の振り返りを行います。そして、再発防止のための取組みを整理し、自分にとって無理のない働き方について考えます。

休職者の皆様へ

- ・このような方にご利用いただいています。

職場のコミュニケーションが不安

体力や集中力の回復程度が心配

再発予防策を考えたい

事業主の皆様へ

- ・休職者の方の復帰に向けた受入準備のお手伝いをします。
- ・復帰後の対応方法についてご相談をお受けします。

☎ 問い合わせ先 ☎

リワークセンター東京： ☎111-0041
台東区元浅草3-18-10上野NSビル7階
☎ 03 (5246) 4881 FAX 03 (5246) 4882

多摩支所： ☎190-0012
立川市曙町2-38-5立川ビジネスセンタービル5階
☎ 042 (529) 3341 FAX 042 (529) 3356

