



うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ

地域障害者職業センターでは
職場に復帰するための専門的な援助(リワーク)を実施しています。

(リワークとは、「^{リターン トゥ ワーク}復職」のReturn to Workを意味しています。)

リワークは、うつ病などにより休職中の方で、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方を対象としています。
(すでに会社を離職した方、主治医からまだ休養が必要と判断されている方は、対象になりません。)

障害者職業カウンセラー(又はリワークカウンセラー)が、あなたやご家族から職場復帰に対するお考えなどを伺い、その後、主治医、会社の担当者と相談しながら、次のような職場復帰のためのウォーミングアップを行います。

生活リズムの構築

自宅療養が続いて生活のリズムが不規則、
体力低下も心配

➡ スケジュールに沿って、センターに通所し、規則正しい生活リズムを目指します

職場復帰

ストレスへの対処方法

仕事の悩みを上手く相談できず負担になる
➡ 上手な相談の仕方などを練習します

職場で緊張してしまう

➡ 緊張を軽減するストレッチ法、呼吸法などを紹介します

リハビリ出勤

いきなり職場復帰して、きちんと仕事ができるか不安

➡ 復帰予定の職場での作業体験や上司、同僚との交流を通じて、不安の軽減を図り、無理なく職場復帰を進めていきます

会社との調整

復帰時の勤務条件などが心配

➡ 総務・人事担当者などに、職場復帰に求められる条件を確認し、復帰計画などについて事業主に助言します

以前のように仕事ができるのか不安

➡ 職場復帰時の仕事の内容や職場環境の改善方法などを事業主に提案します

フォローアップ

○プログラムの詳細やご不明な点は、お問い合わせください。

○センターでは、支援対象者・雇用事業主に対する支援を無料で行っています。

○ご利用の相談は、予約制となっています。あらかじめお電話等でご連絡ください。

(お問合せ先)和歌山支部 和歌山障害者職業センター

〒640-8323 和歌山市太田130-3

TEL 073(472)3233 / FAX 073(474)3069