

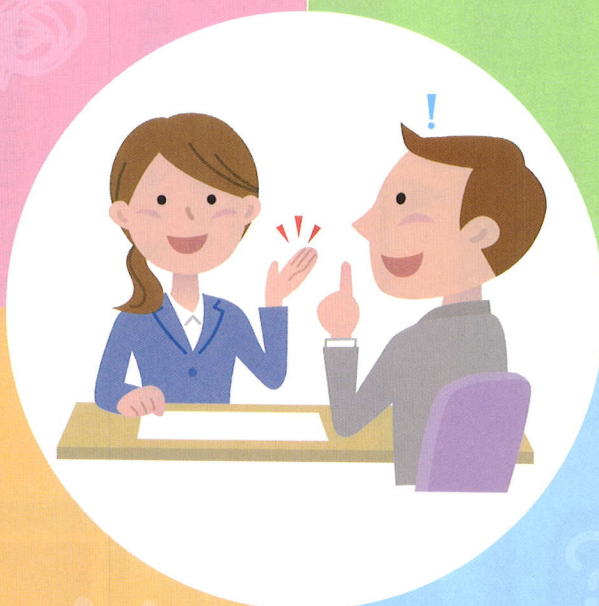
リワーク支援のご案内

「うつ病」などこころの健康問題により休職中の方の職場復帰を円滑に進めるための支援プログラムです。

☑ 企業が抱えている不安や課題

長期間休職しているので、生活リズムの崩れや基礎体力の低下が心配な人がいる。

休職を何度も繰り返しているため、復職後の再発や再休職に不安のある人がいる。



復職時の条件
(配置・職務内容、勤務時間)
をどのように設定すればよ
いか分からない。

いきなり職場復帰しても、
きちんと仕事が遂行できる
か不安がある。

☑ ご利用方法 ※利用料は無料です

まずは、企業のご担当者から職業センター(リワーク支援担当者)までご連絡ください。

受付時間は 9:00~17:00 土・日曜・祝日は休みです。

ご依頼に応じて、企業を訪問して説明や相談を行っています。

リワーク支援の詳細については、「裏面」をご覧ください。

リワーク支援のご案内

職場復帰をめざされている方へ

山梨障害者職業センターでは、うつ病などで休職されている方の職場復帰支援（リワーク支援）を行っています。プログラムの利用は無料です。概ね3ヶ月の期間中、次のようなプログラムに取り組み、復帰への準備を整えていきます。

コミュニケーション技能を高める アサーショントレーニング



相手の気持ちも大切にしつつ、自分の気持ちや意見をきちんと相手に伝えていくことができるようになるためのトレーニングです。

* 利用の流れ *

お問い合わせ
随時相談を受け付けております。



個別相談・コーディネート開始

ご本人、企業の方、主治医とともに、復帰に向けた活動の進め方や目標について合意形成を図ります。

※ リワーク支援開始の時期については、個別相談を行った上で決定してまいります。



支援計画のご提案・
支援プログラムの開始
概ね3ヶ月間の支援を行います。



職場復帰

※ 雇用保険被保険者の方を対象としております。
公務員の方はご利用頂けません。

再発を防いで働くための方法を考える グループミーティング



他の利用者の方と、近況や悩みを述べ合うことを通して、ご自身の問題解決のしかたを具体的に考えていきます。

【テーマの例】

- ストレス・疲労の傾向と対処法
- 復職についての考え方

集中力、持続力、思考力の回復をめざす 各種作業



事務課題、レポート作成、集団で行う作業体験などを通じて、業務を行うために必要な集中力などの回復をめざします。

復職後を想定した生活リズムをつくる 生活リズム、体調のチェック



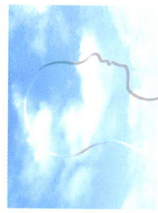
生活リズム表に日々の過ごし方を記録し、生活リズムを見直すとともに、ストレスに繋がりがりやすい場面への気づきを得ることをめざします。

ストレスとの上手な付き合い方を身につける ストレス対処講座



- ストレス対処の基礎知識を身につけることをめざします。
- 落ち込みや不安などを高めてしまう考え方をほぐし、柔軟にする方法を身につけることで、ストレス対処の幅を広げることがめざします。

心と身体の緊張を和らげる リラクゼーション法



心と身体の緊張を和らげ、リラクセスする、リラクゼーション技法を習得します。

利用をご希望の方は、右記まで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 山梨支部 山梨障害者職業センター

〒400-0864 山梨県甲府市湯田二丁目 17-14

TEL : 055-232-7069 / FAX : 055-232-7077 / 代表メールアドレス : yamanashi-ctr@jeed.gr.jp