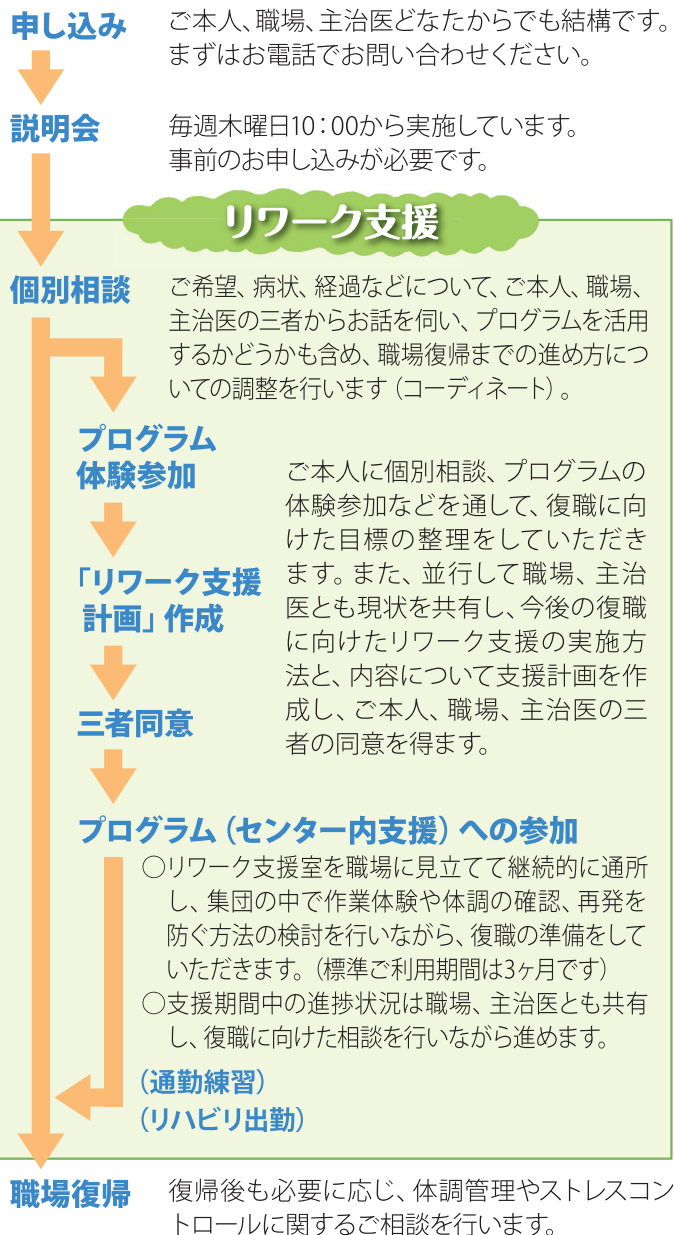


ご利用の流れ



リワーク支援では…

❖ 復職を目指すご本人の準備に

- ・復職に向けたご相談や会社との調整のお手伝いをします。
- ・自宅療養から職場環境に戻るための中間ステップとして通所プログラムを提供します。

プログラムの目的

◎ 職場復帰に向けたウォーミングアップ

- 生活リズム（毎日定時に出勤し、集中して作業することを継続できるリズム）の再構築
- 集団の中でのコミュニケーションに慣れる

	月	火	水	木	金
10時～12時	作業	作業	作業	作業	作業
13時～15時	作業	講座	講座	講座	作業

◎ できるだけ再休職をしないための準備 ～復職後のセルフマネジメント力をつける～

- ストレス、疲労の発生状況や原因の整理
- ストレスや疲労が生じた時のサインの発見と、対処方法の検討
- 働き方、価値観、考え方のくせなどの見直し
- コミュニケーションの練習

❖ 職場の方へ

- リワーク支援を通して得られたご本人の状況や安定した勤務を継続するために有効な対応方法などを情報提供し、復職者の受け入れの準備をお手伝いします。
- うつ病等の疾患について、メンタルヘルスについて、復職者への関わり方や支援方法について等の基本的な情報の提供や、職場の方とのご相談を行います。

プログラムで取り組むメニュー（一例）

※プログラム内容は、個々の課題や目標に応じて組み合わせます。

◎ 作業メニュー

- 事務系の簡易作業（脳トレ、数値チェック、物品請求書作成、レポート作成、プレゼンテーション、共同研究、他）を中心に取り組みます。
- 段階的に職場を意識した目標を設定し、負荷を高めていきます。

◎ 講座メニュー

【ストレス対処】

ストレスについての理解を深め、再休職を防止するための自己管理スキルを身につけます。

【認知療法】

柔軟な考え方により、ストレスを軽減させる対処方法の一つです。

【コミュニケーション】

対人関係を円滑に保つ表現を学び、実践していきます。

【ライフキャリア】

仕事と生活のバランスや大切にしたい価値観を見直し、無理のない働き方を探ります。

【リラクゼーション】

体調管理・ストレス対処の一環として、緊張を解く方法を体感します。

❖ 主治医の先生と

- 目標、支援期間、支援内容を決める初期段階から、主治医の先生とご相談し、ご了解をいただき支援を進めます。
- リワーク支援で把握されたご本人の状況や進捗をご報告し、負荷のかけ方、次のステップへの移行方法等について助言をいただきます。