

リワーク支援の ご案内

うつ病などで休職しており、職場復帰をお考えの方へ



❗ リワーク支援とは

「うつ病」等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。

休職中の方には、職場復帰に向けたコーディネートやリワーク支援プログラムのご提供、事業所の方には受け入れ準備の相談等、休職者の方と事業所の方の双方に対してお手伝いいたします。

※公務員の方、既に会社を退職された方、主治医からまだ休養が必要と判断されている方、入院中の方は対象にはなりません。

支援を受けるためには

対象者の方へ

- 復職する意思があり、職場復帰支援プログラムの利用を希望していること
- 疾病が回復期にあり、症状がある程度安定していること
- 服薬等の自己管理ができていること
- 日中のプログラムに参加するための生活リズムが確立していること

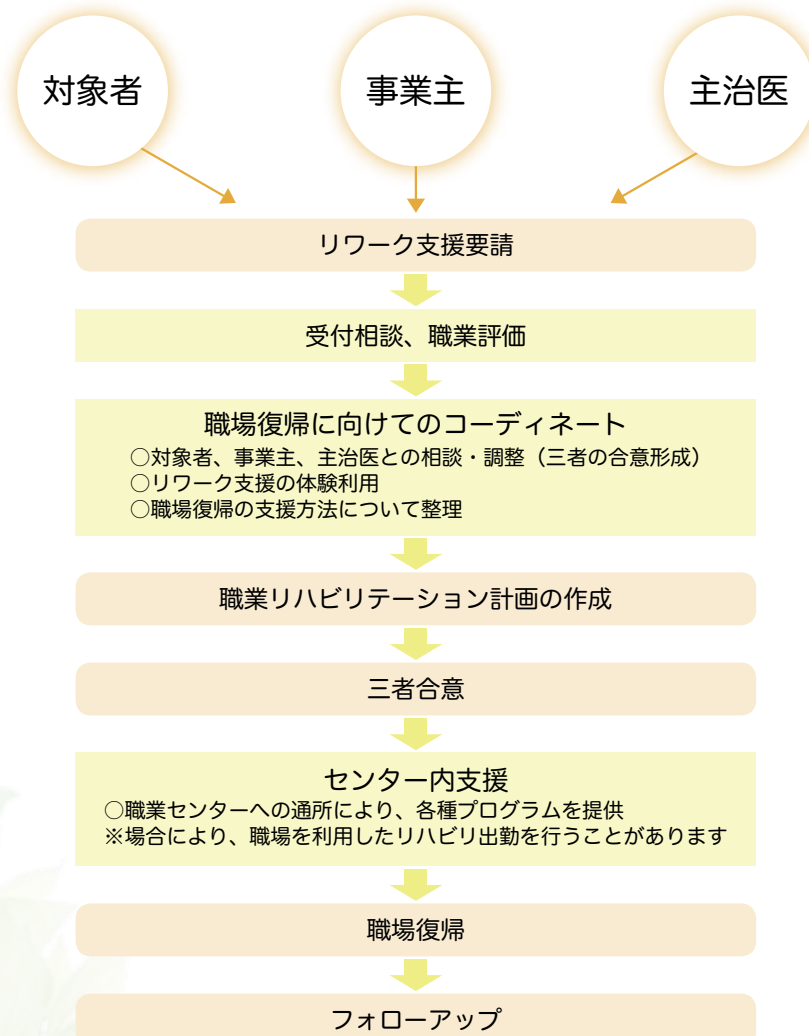
事業所の方へ

- 対象者の職場復帰のために職業センターの支援を受けることに同意し、職場復帰に向けた準備を整えていただくこと
- ※プログラムを進めるにあたって、適宜情報提供や相談へのご協力をお願いいたします。

主治医の先生へ

- 対象者の職場復帰に向けての活動及び職業センターの支援を受けることを認めていること
- ※プログラムを進めるにあたって、担当カウンセラーが診察に同席する等して、医療面からのご助言等をいただくことにご協力をお願いいたします。

支援の流れ



センター内支援

- 職業センターへの通所を中心としたウォーミングアップのプログラムです。
- 体調や心理面について自己理解を深め、復職後安定して勤務することを目標としています。
- 支援期間は個別に設定しています。

	月	火	水	木	金
10:00	ラジオ体操、ミーティング				
10:10	新聞スクラップ 生活記録確認	講座または 作業	講座または 作業	講座または 作業	レポート発表
12:00	昼休み				
13:00	講座または 作業	講座または 作業	運動・ リラクゼーション	講座または 作業	作業
14:50	日誌、活動記録表の記入				

カリキュラムの内容

作業		<ul style="list-style-type: none">▼ 集中力、持続力、思考力の回復を目指します。▼ 新聞スクラップ作業、模擬的な事務作業、読書、レポート作成などに取り組みます。
運動・リラクゼーション		<ul style="list-style-type: none">▼ ウォーキング、ストレッチ、バランスボール運動などを通して、心身の緊張を和らげる方法を学びます。
講座	ストレス対処	<ul style="list-style-type: none">▼ 「認知行動療法」の手法を用いて、自分の考え方のクセを知り、よりバランスのとれた考え方や受け取り方ができるようになることを目指します。
	アサーション トレーニング・ 対人技能訓練	<ul style="list-style-type: none">▼ ご自身のコミュニケーションスタイルについて振り返りを行います。その上で、相手の気持ちを大切にしつつ、自分の気持ちや意見をきちんと相手に伝えていくための表現法を学びます。
	グループワーク	<ul style="list-style-type: none">▼ 再発を防いで働いていくための方法を考えます。毎回、テーマに沿って振り返りを行うほか、他の利用者の方と意見交換を行います。 テーマ例 ▶ うつ病について、ストレスに気づく、キャリアを見つめ直す 等

Q & A

Q1. 費用はかかりますか？

A1. 受講は無料です。ただし、交通費や昼食代は自己負担となります。

Q2. 支援期間はどのくらいかかりますか？

A2. プログラム（センター内支援）は8～12週となります。開始時のご本人の回復状況や休職期間の残り日数等により、変更する場合があります。また、プログラム開始前の準備期間（ご本人、職場、主治医との調整や体験利用）に約1ヶ月かかります。

Q3. 障害者手帳は必要ですか？

A3. 必要ありませんが、主治医の意見書の提出をお願いしています。

Q4. 車で通えますか？

A4. 通えます。敷地内の駐車場を利用してください。

センター案内図



交通機関のご案内

バス（新潟駅万代口からセンターまで約 30 分）

始発バス停	行き先	降車バス停 (センターまでの距離)
新潟駅前 ⑩番のりば	⇒向陽三丁目 ⇒下山スポーツセンター など	大山二丁目 (約 200 メートル)
新潟駅前 ⑨番のりば	⇒松浜 ⇒船江町二丁目 ⇒北部営業所 など	北葉町 (約 600 メートル)



H29. 9 月作成



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構新潟支部

新潟障害者職業センター

〒950-0067 新潟市東区大山 2 丁目 13 番 1 号
 T E L ▶ 025-271-0333 F A X ▶ 025-271-9522
 E-mail ▶ niigata-ctr@jeed.or.jp



スマートフォン用

新潟障害者職業センター

検索