

## ～うつ病などで休職中の方の

### スムーズな職場復帰をサポートします～

## リワーク（職場復帰）支援のご案内

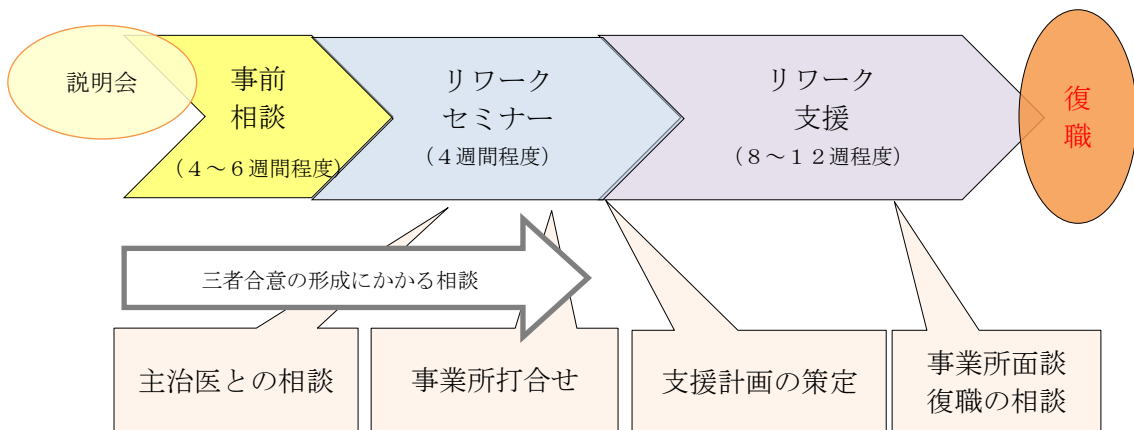
うつ病などのために休職されている方がスムーズに職場復帰するための支援です。

職場復帰に向けては、適切な治療と十分な休養に加え、一定の回復段階から職場復帰に向けた準備を行っていくことが大切になります。

職業センターが行うリワーク（職場復帰）支援では、休職期間を利用して、職場復帰に向けたウォーミングアップを行います。

支援は、個別に支援計画を作成し、実施します。

#### ■支援の流れ



#### ■説明会

リワーク支援プログラムの内容や利用手続きについてご説明し、資料等をお渡しします。利用を検討されている方は、まず説明会にご参加ください。

※国、地方公共団体及びその職員や、退職された方は対象とはなりません。

#### ■事前相談[4～6週間]

症状の回復や体力面等からプログラム参加による負担がないかについて、事前の相談により確認します。

相談の実施にあたっては、主治医、所属事業所の口頭同意が必要になります。

#### ■リワークセミナー [全11回 4週間程度：週2～3日（1コマ2時間）]

セミナーへの参加を通して、生活リズムを整えるとともに、職場復帰のポイントを整理します。【詳細は裏面】

#### ■三者合意の形成にかかる相談

リワーク支援実施に向けて、支援目標や支援内容についての支援計画（案）を作成し、面談の上、本人、主治医、所属事業所の三者同意をいただきます。

#### ■リワーク支援 [8～12週間程度：週5日]

週間プログラムへの参加を通して、個別作業やグループプログラムに取り組みます。

【詳細は裏面】

- 生活リズムの構築と体調や気分の自己管理
- 基礎体力・集中力・持続力等の向上
- ストレスマネジメントの取り組み、キャリアの振り返り
- 事業所との相談、職場復帰受け入れのための助言、援助

## ■リワークセミナー プログラム内容

①	オリエンテーション 講座「復帰とは・ステップと課題」	⑦	個別相談・個別課題
②	講座「ストレスマネジメント① ～基礎知識」	⑧	講座「アンガーマネジメント」
③	検査結果の返却・個別課題	⑨	講座「キャリアについて」
④	講座「ストレスマネジメント② ～ストレス・コーピング」	⑩	個別相談・個別課題
⑤	講座「認知療法」	⑪	リワークセミナーまとめ
⑥	講座 「アサーティブコミュニケーション」		

### 【今後のセミナー（上期） 予定】

第1期	2019年	3月22日（金）	～	2019年	4月19日（金）
第2期	2019年	4月23日（火）	～	2019年	5月30日（木）
第3期	2019年	6月 5日（水）	～	2019年	6月28日（金）
第4期	2019年	7月 3日（水）	～	2019年	7月26日（金）
第5期	2019年	8月 1日（木）	～	2019年	8月30日（金）
第6期	2019年	9月 2日（月）	～	2019年	9月27日（金）

## ■リワーク支援 週間プログラム


	午前 10:00～12:00			午後 13:00～15:15		
月	呼 吸 法 礼	朝 礼	SST	個別作業	呼 吸 法 礼	終 礼
火			個別作業	個別作業		
水			グループミーティング	休 講		
木			ストレス対処法	個別作業		
金			ウォーキング	個別作業		

※開室時間 9:00～16:00

※1～2週に1回程度、個別カウンセリングを実施

### お問い合わせ・申し込み先




 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
 京都支部  
**京都障害者職業センター**  
 リワーク支援担当  
 〒600-8235  
 京都市下京区西洞院通塩小路下る東油小路町803  
 （ハローワーク京都七条 5階）  
 TEL 075-341-2666  
 FAX 075-341-2678  
 URL <http://www.ieed.or.jp/location/chiiki/kyoto/index.html>