

# ホームリワーク

まずは週1~2日から、自分のペースで、復帰準備を進めてみませんか？  
休職中で復帰に向けた準備を少しづつ始めて進みたい方へ向けたサービスです。

## こんな方におすすめ（休職中）

- 今は活動的に動ける状態ではないけれど、少しづつ準備を進めたい
- まだ本調子ではないけど、焦らずに進められるプログラムがあれば安心
- 少しづつ自分のペースで、準備を整えていきたい

## プログラム

心身の調整を無理なく進めながら、リワークへのステップアップ・職場復帰を目指します。認知行動療法を中心に「食事・睡眠・運動」の調整をサポートします。

**頻度** 週1~2回（火曜PM、木曜AM）

**期間** 最大1ヶ月

### 【認知行動療法】

自分の思考や行動のクセを見直し、ストレスや不安に対する対処法を学ぶ方法です。  
自身の考え方を見直すことで、心の負担を軽くすることができます。



「ホームリワーク」はZoomを使用したサービスですので、お申し込みの際には以下の環境が必要です。

- インターネットに接続可能なPCまたはスマートフォンを持っている
- 個人情報が守られる静かな場所からログインできる
- Zoomの操作が可能であること

※Zoomの操作に不安がある場合は、スタッフがサポートしますので事前にお声がけください