

リワーク

「自分らしく働く／職場復帰」を目指した支援プログラムです。

専門スタッフによるカウンセリング、グループによるプログラムなどを通して職場復帰／再就職を目指します。

対象：気分障害（うつ）や不安障害など

- 復帰したいけど不安がある
- 療養と復帰を繰り返している
- 頑張ってるけど空回っている感じがある
- 就職したいけど何からはじめていいかわからない
- 仕事をしたいけど、自宅にこもりがち
- どうして病気をくりかえすのかわからない



リワークプログラムの5つのステージ



ステージごとにご本人の状態と目標に合わせて段階的にプログラムを進めます

プログラム例



□認知行動療法

マイナス思考や、偏った考え方は気分に影響を与えます。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。

□ストレスコーピング

自分にとってのストレスとは何かを理解し、自分に合った対処を学びます。

□トリセツ

復職後もストレスに対処できるよう自分の取扱説明書を作成します。