



職場復帰支援

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…



独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構

熊本障害者職業センター

リワーク支援

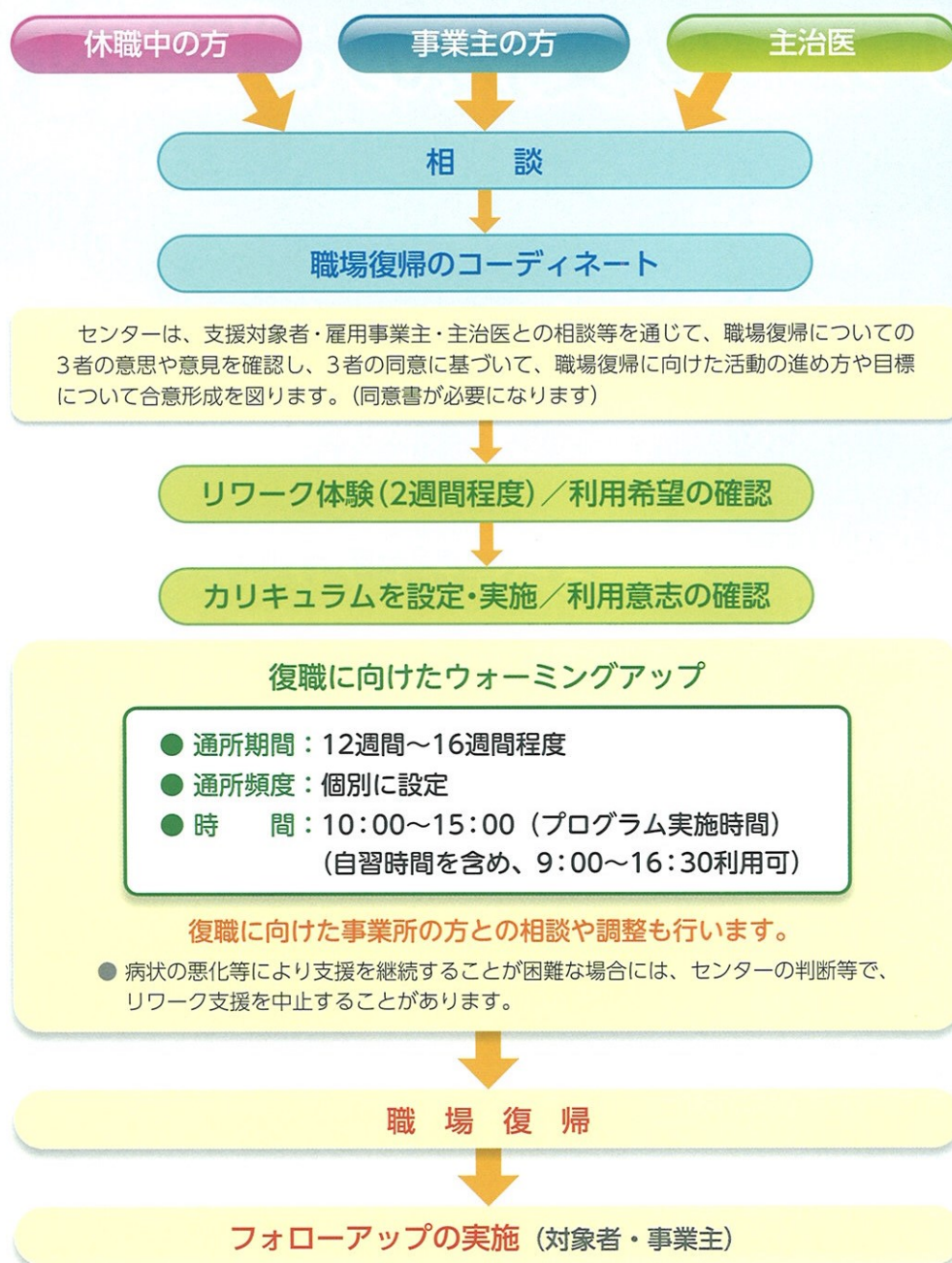
リターン トゥ ワーク
リワークとは、「復職」の **Return to Work** を意味します。

うつ病などにより、休職されている社員の方に対し、各種のプログラムの受講を通して、復職に向けたウォーミングアップの取り組みをすすめていただけるようにするとともに、事業所の方に対しては、復職に係る専門的な助言や援助を行うことにより、円滑に復職できるように支援していくことを目的とします。

具体的には

- 主治医が職場復帰のための活動を開始することを了解している方
- 集団場面でのプログラム参加が可能な方
- 民間の事業所にお勤めの方

* リワーク支援の流れ *



センター内支援プログラムの紹介



●アサーショントレーニング	相手も自分もOKになる、スムーズなコミュニケーションを練習
●バランスのよい考え方	自分のストレスタイプを知り、マイナス思考や白黒思考などに陥らないよう対処法を考える
●軽運動	ストレッチ、エアロビクス、ウォーキングなど
●リラクゼーション法	日常で使えるリラクゼーション法の紹介
●コミュニケーションスキル	ビジネス場面でも活用できるタイプ別対人技法の紹介
●復職前プレゼンテーション	リワーク支援を振り返り、再発予防に向けてのまとめを発表
●作業課題	事務・OA作業・軽作業
●相談	個別相談、事業所や主治医等との連絡調整

利用料

受講費用は**無料**です。ただし、交通費や昼食費は自己負担となります。

■ ご利用の方法

- まずは、リワーク支援担当カウンセラーまで、お電話ください。
- 日程調整後、センターの見学、支援内容のご説明や相談を行います。
- 状況に応じて医療機関や事業所にカウンセラーが伺って相談やご説明を行うことも可能です。
- 相談等で知り得た秘密は固く守ります。
- 土・日・祝日は休みです。(受付時間／ 8:45 ～ 17:00)

■ M A P



交通案内

J R (豊肥線) … 水前寺駅下車、徒歩10分

市 電 … 味噌天神電停下車、徒歩15分

バ ス … ① 熊本駅より都市バス中央環状線にて「開新高校前」下車、徒歩1分
② 上熊本駅より都市バス昭和町線にて「県立劇場前」下車、徒歩5分
③ 交通センターより都市バス島崎保田窪線にて「変電所前」下車、徒歩5分
④ 交通センターより電車通りを通るバスにて「味噌天神前」下車、徒歩15分

■ お 願 い

来所時にはできるだけ公共交通機関をご利用ください。

なお、お車でお越しの場合は、お近くの有料駐車場をご利用ください。



独立行政法人
高齢・障害・求職者雇用支援機構

熊本障害者職業センター

〒862-0971 熊本市中央区大江6丁目1-38

TEL. 096-371-8333 FAX. 096-371-8806

<http://www.jeed.or.jp>