

リワークとは？

復職・再就職の第一歩を知ろう

このスライドでは、リワークの意味や目的、復職・再就職に向けた準備について学びます。

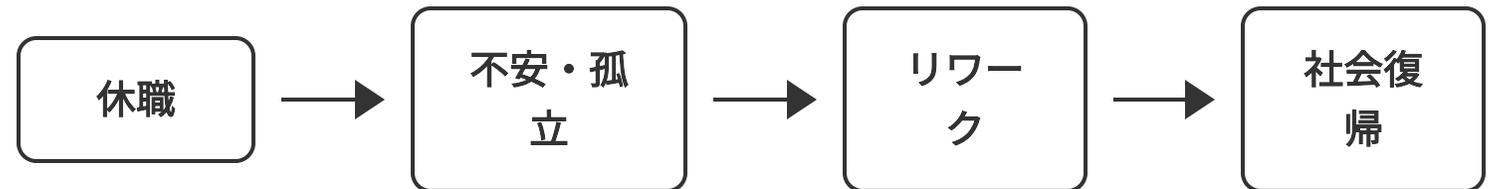
2025年6月16日

なぜ今、リワーク？

❗ 働くことへの不安

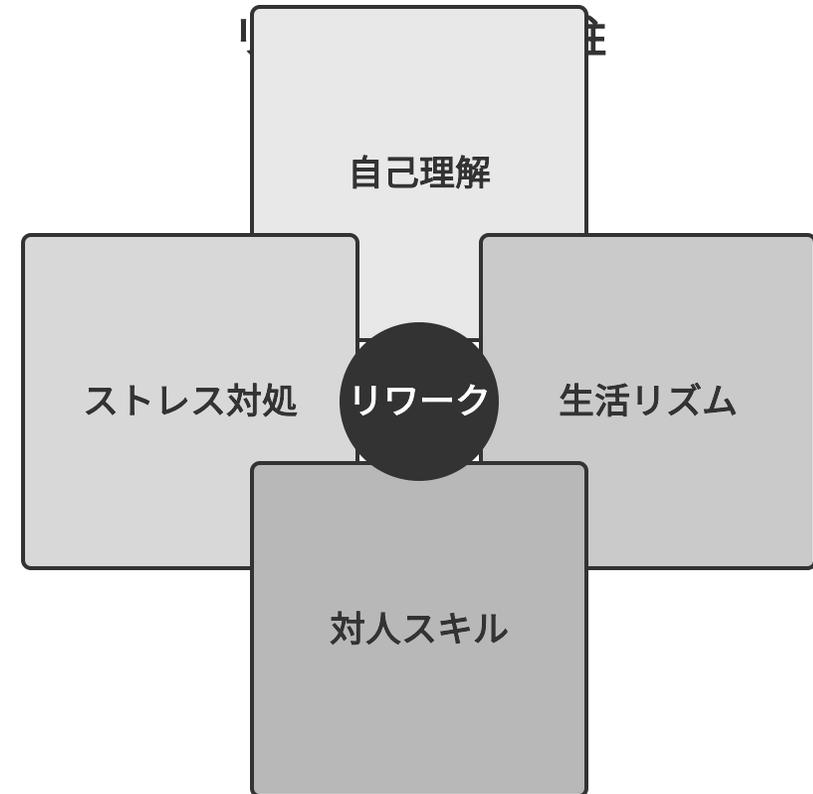
🚫 孤立感や再発リスク

🤝 第三の場としてのリワーク



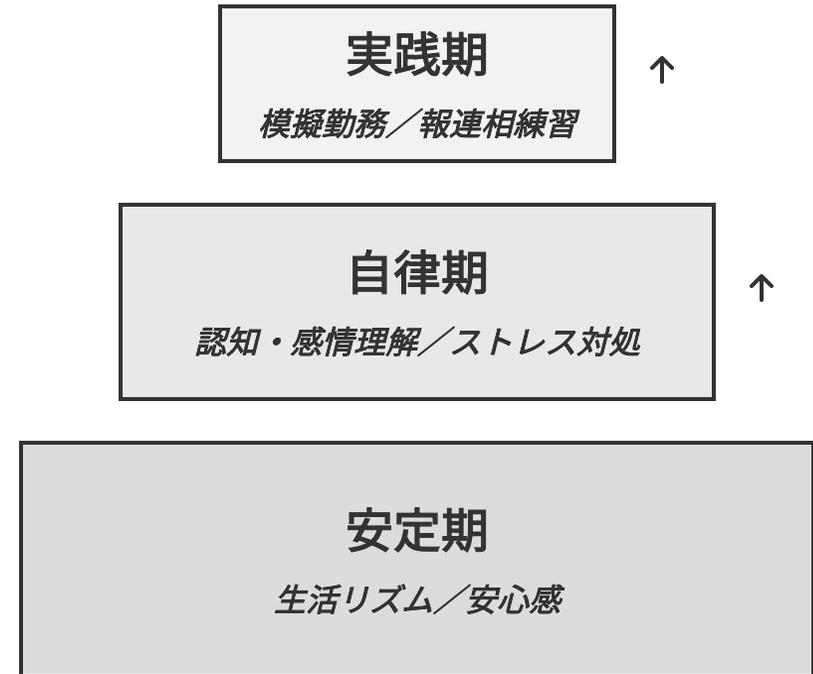
リワークの目的

- 📍 症状との付き合い方を学ぶ
- 🕒 働くための生活習慣づくり
- 👥 仲間と共有し自己肯定感を育む



リワークのステップ

- ↑ スモールステップで進む
- 👤 ⚙️ 個人差に応じてカスタマイズ
- 📅 ✓️ 毎日通所することの意味



復職・再就職に必要なこと

 "再発しない"働き方

 無理のない就労イメージづくり

 支援者との連携

復職・再就職に必要な6つの力

- 朝起きる力
- 通勤する体力
- 人と話す力
- 不安を言葉にする力
- 報連相スキル
- 自分をケアする力

ワーク：自分を見つめ直す

 現在の自分の状態と、リワークに期待することを書き出してみましょう。言語化することで自己理解が深まります。

今の自分の状態

例：朝起きられない
人と話すのが不安
疲れやすい
集中が続かない

❓ 今の自分の状態を一言で表すと？

リワークで期待すること

例：生活リズムを整えたい
社会とつながりたい
仕事への自信を取り戻したい
自分のペースを見つけたい

❓ どんなことができるようになりたい？

リワークは"はじめの一步"

- ♥ 働きたい気持ちを大切に
- ✓ 自分を責めず、今の状態を認める
- 👥 仲間と一緒に進めば心強い

リワークは"やり直し"ではなく、"新しい働き方をつくる旅"です。
自分のペースで、次の一步を踏み出してみましよう。