

リワークプログラムで「あなたらしさ」を取り戻す

休職からの回復と成長をサポートする体系的アプローチ

プログラム概要	精神的な不調で休職中の方や社会復帰を目指す方をサポートするための体系的なプログラム。回復・成長・再出発・安心・希望を大切にしています。
対象者	<ul style="list-style-type: none">休職中の方就労移行支援・リワーク施設利用者メンタルヘルス不調からの復職を目指す方
目的	<ul style="list-style-type: none">心身の回復と安定効果的なストレスマネジメントスキルの習得円滑な復職・再就職の実現持続可能な働き方の確立
期間・構成	<ul style="list-style-type: none">標準3ヶ月（40コマ）段階的なカリキュラム：基礎→応用→実践
得られる効果	<ul style="list-style-type: none">自信の回復と自己理解の深化安定した生活リズムの構築豊かな人間関係の形成職場環境への適応力向上

リワークプログラムは、あなたの「あなたらしさ」を取り戻すための第一歩です

リワークプログラムとは？ 3ヶ月で変わるカリキュラムの全貌



1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
基礎 自己理解・疾病理解	応用 ストレスマネジメント・セルフケア	実践 対人スキル・業務シミュレーション

リワークプログラムの基本情報	
目的	心身の回復、復職・再就職に向けた準備
期間	標準3ヶ月（40コマ）
カリキュラムの柱	疾病理解、CBT基礎、ストレスマネジメント
	セルフケア、行動活性化
	対人スキル、問題解決、ビジネス基礎
	専門家による個別・集団支援

自己理解を深めるプログラム：疾病理解・CBT基礎・セルフケア



疾病理解

自分の状態を正しく理解し、適切な対処法を身につける

- 自身の病気の症状、経過、治療法
- 再発予防のための知識
- 専門家との協同
- 症状のセルフモニタリング
- 薬物療法の理解



CBT基礎

思考の癖に気づき、より柔軟な考え方を身につける

- 思考・感情・行動の連鎖
- 非合理的な思考パターンに気づく
- 思考のバランスを取る練習
- 認知の歪みを修正する技法
- 合理的思考への置き換え



セルフケア

心身の健康を維持し、不調のサインに早期に気づく

- 休息、睡眠、食事の重要性
- 呼吸法、マインドフルネス
- 気分転換の方法、趣味の活用
- ストレスの早期発見
- 生活リズムの安定化

💡 自己理解を深めることで、自分自身の課題に気づき、対処法を習得できます

📌 各プログラムは専門家のサポートのもと実施されます

📅 リワーク期間：1ヶ月目の中心的な学習内容

実践的なスキルを磨くプログラム：ストレスマネジメント・行動活性化

ストレスマネジメント

ストレスへの対処法	
避ける	ストレス源を特定し、可能であれば回避する 例：過度の仕事量の調整、人間関係の見直し
受け止める	避けられないストレスに対して心構えを準備する 例：マインドフルネス、アクセプタンス
跳ね返す	ストレスに対抗する積極的な方法を実践する 例：リラクセス法、問題解決アプローチ

行動活性化

行動と気分の好循環	
開始	小さく始める、負担の少ない活動から 例：5分間の散歩、簡単な家事
継続	定期的実践し、達成感を記録する 例：活動記録表をつける、日課に組み込む
達成	活動の幅を広げ、喜びを感じる体験を増やす 例：趣味の再開、新しい挑戦

ストレスマネジメント:

- ✔ ストレスの原因と症状の理解
- ✔ ストレスコーピング（対処法）の種類
- ✔ リラクゼーション法、問題解決型アプローチ

行動活性化:

- ✔ 行動と気分の関係
- ✔ 活動の計画と実行
- ✔ 達成感の記録、小さな成功体験の積み重ね
- ✔ 楽しさや喜びを感じる活動の再開

社会とのつながりを強化するプログラム：対人スキル・問題解決・ビジネス基礎



対人スキル

円滑なコミュニケーションと良好な人間関係を築く

- 傾聴と共感、効果的な自己表現
- アサーション（適切な自己主張）
- 非言語コミュニケーションの理解
- 対人関係でのストレス対処
- チームワークの基礎



問題解決

課題に対して論理的かつ効果的にアプローチする

- 問題の特定と目標設定
- 複数の解決策の検討
- 実行と評価のプロセス
- 論理的思考の強化
- 優先順位の決定と時間管理



ビジネス基礎

職場での円滑な業務遂行に必要な知識とマナー

- 報連相（報告・連絡・相談）
- ビジネスマナーの再確認
- 就職活動の進め方
- 職務経歴書の作成サポート
- 面接対策とマナー

💡 社会スキルを高めることで、復職・再就職後の適応力が向上します

📌 個別の状況に合わせたサポートも実施

📅 リワーク期間：2～3ヶ月目の中心的な学習内容

ワーク：プログラムで得られる「私だけの発見」を見つけよう

あなた自身の課題と目標を明確にしましょう

✎ ワークシート：自己発見のための3つの問い

問いかけ1:

❓ 特に興味を持ったプログラム

これまでの説明で、特に興味を持ったプログラムは何ですか？

例：ストレスマネジメント、CBT基礎、セルフケアなど

問いかけ2:

💡 目指す自分の姿

そのプログラムを通して、どんなことを解決したいですか？どんな自分になりたいですか？

問いかけ3:

★ 実現したい未来

リワークプログラムに参加することで、最終的にどんな未来を実現したいですか？

ワークの進め方

1. 各問いに対して、じっくりと考えてみましょう
2. 思いついたことを自由に書き出してください
3. 後で振り返り、自分の目標設定に活用します

⌚ 思考時間: 1~2分

まとめ：新しい一歩を踏み出すために

希望	成長	自信	再出発
<p>⚙️ 未来への光</p> <ul style="list-style-type: none">• リワークは回復と成長をサポート• 一人ではなく専門家と共に• 明るい未来を具体的に描く	<p>🌱 自己の発展</p> <ul style="list-style-type: none">• 多様なカリキュラムで学びを深化• 自己理解から実践スキルまで習得• 経験を力に変える学びの循環	<p>💡 自己肯定感</p> <ul style="list-style-type: none">• ワークを通じて行動を変える• 小さな成功体験の積み重ね• 自分の強みを再発見	<p>▶▶ 新たな一歩</p> <ul style="list-style-type: none">• 勇気を持って踏み出す• 職場復帰・再就職への具体的準備• 「あなたらしさ」を取り戻す

💡 リワークプログラムはあなたの新しい一歩を踏み出す勇気を応援します

📍 復職・再就職へのスムーズな移行をサポート

♥️ あなたの「あなたらしさ」を取り戻すために