

東京りんかいリワークセンター

～あなたの職場復帰をサポートします～

こんな不安や悩みはありませんか？

- ・「このまま職場に戻れるか不安…」
- ・「生活リズムが乱れてしまった」
- ・「再び調子を崩さないか心配」
- ・「休職を繰り返したくない」



リワークプログラム参加のメリット



- ✓ 規則正しい生活リズムの回復
- ✓ 無理のないペースでの通勤訓練
- ✓ 集中力・持続力などの業務遂行能力の回復
- ✓ ストレス対処法の習得
- ✓ 自分の不調サインへの気づきと対処法の確立
- ✓ 同じ経験をした仲間との交流



コース詳細

通勤訓練コース

(約1ヶ月)

★ 目的

生活リズム回復、通勤習慣の獲得

★ 特徴

週3日→4日→5日と段階的に通所

★ 内容

スキル課題(自習)、振り返りレポート作成、一部グループワーク参加

リワーク標準コース

(約4ヶ月)

★ 目的

職場復帰に必要なスキル習得と再休職予防

★ 特徴

週2日→3日→4日→5日と段階的に通所

★ 内容

集団認知行動療法、アサーションスキル、グループワーク、再休職予防レポート作成

東京りんかいリワークセンター

～あなたの職場復帰をサポートします～

【文書】再休職予防レポートについて

うつ病の再発率は約60%と高いため、当院では「再休職予防レポート」作成を重視しています。

- 疾病理解：自分の病気と不調サインの把握
- 休職の経緯：ストレス原因と思考・行動パターン分析
- 考え方や行動の傾向：不調につながる悪循環の発見
- 対策：不調を防ぐための具体的計画立案



【青丸】参加から復職までの流れ

1. お申し込み（Webフォームから）
2. 初診予約・診察
3. リワークスタンバイ期間（外来通院で準備状況確認）
4. リワーク開始
5. プログラム参加・課題取り組み
6. 再休職予防レポート作成（標準コース）
7. 職場との復職調整
8. リワーク終了・復職



【青丸】よくある質問

Q 費用はどれくらいかかりますか？

A 健康保険適用（自立支援医療利用で1日約700円）。診断書料等は別途必要です。

Q 他院で診療を受けていますが、参加できますか？

A 主治医の紹介状があれば、主治医を変更せずに参加可能です。

Q 見学はできますか？

A 当院の初診を受けた方に対して、個別で見学会を実施しています。

修了生のフォローアップを
始めました！（隔月開催）
詳しくはお問い合わせ
ください

お申し込み・お問い合わせ

電話番号が新しくなりました！

総合受付：0120-890-531

Web申込：当院ホームページからアクセス

