

こんな困り事ありませんか？

休職したけど、
どうやって会社に戻れば
いいんだろう…

専門家の意見を
聞きながら、復職の
準備をしたい

休職を繰り返して
困っている

同じように
休職している人と
交流したい



リワークプログラムとは

リワークとは、“return to work”の略語で、うつ病などの心の病気で休職に至った方を対象とした職場復帰支援プログラムです。「医療リワーク」とは医療機関で行われる治療で、復職だけでなく“再発・再休職予防”を目的としたリハビリテーションです。

QRコードで
当院のホームページ
をご覧ください



利用料金

負担なし	0円
1割負担	820円
3割負担	2470円

※各種健康保険が適応されます。
該当される方は下記の制度もご利用いただけます。

- ・自立支援医療制度
- ・東京都医療費助成制度
- ・障害者職場復帰支援助成金

お問い合わせ

03-4405-6946(リワーク直通)
(10:00~17:30 土日・祝日除く)

※繋がらない場合は、03-4405-1899(代表)へ
(10:00~17:30 日・祝日除く)

〒160-0022

東京都新宿区新宿2-1-2 白鳥ビル2F



「新宿御苑前」駅 1番出口より 徒歩1分
「新宿三丁目」駅より 徒歩8分
JR「新宿」駅 南口より 徒歩10分

QRコードで
グーグルマップを
取り込めます



新宿御苑前 リワーク センター

医療法人社団TLC医療会
ブレインケアクリニック

合同見学相談会
実施中
電話、WEBより
ご予約ください。



一般社団法人

日本うつ病リワーク協会

Japanese Association of Rework for Depression

当院は日本うつ病リワーク協会の施設会員です。

当リワークの特徴

1

【便利なアクセス】

『新宿駅』、『新宿御苑前駅』、『新宿三丁目駅』から徒歩圏内通所や通勤訓練に便利です。



【ふり返り作業の充実】

休職原因を丁寧にふり返り、復職に向けた課題を整理します。

2



3

【きめ細かな支援】

担当スタッフ制です。小まめな面談/毎月の活動状況の振り返り/主治医への報告書作成等を丁寧に実施しています。



1日のスケジュール

9:45 開所

10:00 朝礼

その日の予定やインフォメーションの確認をします。その後、ラジオ体操で身体をほぐします。

10:20 AMプログラム (100分)

12:00 昼休憩

お弁当持参の方もいれば、外食する方もいます。

13:00 昼礼

午後のプログラムに向け、軽く身体を動かしてから、リラクソスの技法を体験します。

13:20 PMプログラム (100分)

15:00 フリープログラム

各々が復職に向けて必要な作業に取り組めます。面談の時間にもなります。

15:50 清掃・終礼



プログラムについて

リワークプログラムは、健康や働き方に関する知識を学んだり練習したりするカリキュラムです。

※詳細は、別途資料をご参照ください。

リワーク卒業までの流れ

プレリワーク/リワーク1【開始1～2ヵ月】

少しずつリワークに慣れていきます。体作り、読書やふり返りが中心です。通所日が週5以下の方は、安定した通所が目標になります。

リワーク2(応用)【開始2～3ヵ月以降】

振り返りを通して課題が見えたら、受けられるプログラムの種類を増やしていきます。

リワーク3(発展)【開始3～4ヵ月以降】

模擬会社等、アウトプットの機会も増やし、復職面談の対策にも取り組みます。



ご利用期間 (目安)

- ・休職が初めての方は**4ヵ月**以上
- ・複数回休職している方は**6ヵ月**以上

※「復職期限が近い」「経済面に不安がある」等事情のある方はご相談ください。

ご利用条件

- ① うつ病、双極性障害Ⅱ型、適応障害の方
(またはそれに準ずる疾患の方)
- ② 休職中で復職の意思のある方
- ③ 主治医からリワーク利用の指示がある方

※勤務先が同じ等の理由で知人がいる場合、その方が卒業されるまでご利用いただけません。

ご利用開始までの流れ



リワークの見学

1
step

『合同見学相談会』、または『プログラム見学』へのご参加。※必須ではありません。

必要書類の作成と郵送

2
step

- ①『診療情報提供書』(紹介状)…医師作成
 - ②『問診票』『連絡先情報』…本人記載
- 資料のご郵送時に、当院へご連絡ください。

当院医師による診察

3
step

当院医師の診察で、ご参加可能な状態かを確認します。可能であれば、開始日を決定します。

- ①保険証 ②お薬手帳 ③睡眠覚醒リズムシート
- をお持ちください。

※『問診票』『睡眠覚醒リズムシート』は、WEBサイトよりダウンロード可能です。
※Step1～3まで、2週間ほどかかります。

ご参加可能な状態の目安

「1日3食とれる」、「日中に散歩等で外出できる」、「読書など集中力が必要な作業ができる」状態が目安です。リワークのスケジュールに沿った睡眠起床を目指してみてください。主治医の先生ともよく相談なさってください。

