



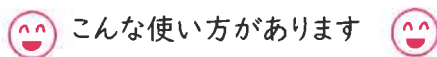
## 土曜 集団フォローアップのご案内

新宿御苑前リワークセンターでは、2024年4月より「土曜 集団フォローアップ」を開始します。

リワーク仲間と有意義な休日を過ごしていただければと思います。

### ■目的

困ったときに立ち寄れる働くビジネスパーソンのための安全基地として集団フォローアップを活用し、復職後も安定した状態で勤務が継続できることを目指します。



生活リズムの維持、再発防止の振り返り、ソーシャル・サポートを得る、  
よりよい働き方を共に考える、新しい刺激・知識に触れる、ビジネスパーソンの交流

### ■参加条件

日時:毎週土曜日 10:00~13:00

費用:健康保険適用(精神科ショートケア算定)  
約400円(1割)~1,200円(3割)

持ち物:保険証(月初)、当院の診察券、  
自立支援受給者証

対象:①リワーク卒業生

②現在リワーク利用中の方

\*希望者はスタッフにご相談ください。

### ■申し込み方法

LINEまたはメールで実施日の2日前までに参加の希望をお知らせください。(毎週木曜 17:30 締切)

実施の可否は翌日金曜日にお知らせします。

最少催行人数:3名

### ■当日のスケジュール(予定)

#### 【ストレス自己管理】

最近のストレス状況を個人で振り返り、参加者間で共有し再発防止に活かします。

#### 【テーマ・ダイアログ】

参加者の課題から本日のテーマをしばって話し合います。

#### 【フリートーク】

近況を自由に情報交換します。

### ■参加のためのルール

- ・ 集団フォローアップでの守秘義務を守る。
- ・ フォローアップでは、個人が特定できる情報交換はしない。
- ・ フォローアップ外のかかわりを持つことは可能ですが、自己責任でお願いします。(リワーク卒業生のみ)

### 集団フォローアップでつくる「有意義な休日」

第1・3・5 土曜日		第2・4 土曜日	
10:00	10 朝礼	10:00	10 朝礼
10:10	50 ストレス自己管理	10:10	50 ストレス自己管理
	個人振り返り 発表		個人振り返り 発表
11:00	10 休み	11:00	10 休み
11:10	60 テーマ・ダイアログ	11:10	60 学習プログラム
	テーマ決め ダイアログ		対話的学習
12:10	10 休み	12:10	10 休み
	30 フリートーク		30 フリートーク
12:50	10 終礼	12:50	10 終礼
13:00		13:00	

13時以降は…

~ひとりで、仲間と、パートナーと、家族と~

### 自分なりの「有意義な休日」

- 例
- ・ 散歩・ウォーキング(新宿御苑)
  - ・ カフェ・食事
  - ・ ショッピング
  - ・ 映画・お笑い
  - ・ …

働き続ける、キャリア・アップ

