土曜 集団フォローアップのご案内

2024.5.17 改訂

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。

こんな使い方があります

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（応相談）

★精神科ショート・ケア同日受診について

当日精神科の受診がある場合は、土曜集団フォローアップの費用は、自費：4,000円（10割）でのお支払いとなります。

■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ぼって話し合います。

【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
10:00	10	朝礼
10:10	50	ストレス自己管理 個人振り返り 発表
11:00	10	休み
11:10	60	テーマ・ダイアログ テーマ決め ダイアログ
12:10	10	休み
	30	フリートーク
12:50	10	終礼
13:00		

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