



ビジネスパーソンがよりよく働くためのコミュニティ

2025. 3. | 改訂

新宿御苑前リワークセンターでは、ビジネスパーソンがよりよく働くためのコミュニティづくりを目指しています。2024年4月より開催している「土曜 集団フォローアップ」のご案内です。

■ 目的

困ったときに立ち寄れる自宅と職場以外の「第3の居場所」として土曜フォローアップを活用していただき、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。

～このような使い方があります～

生活リズム・体調の維持、再発防止の振り返り、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やソーシャル・サポートを得る

■ 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。

■ 開催案内について

当院リワークのホームページ

<https://mentalclinic-shinjyuku.jp/>

のインフォメーションに開催通知を掲載いたします。

■ 担当スタッフ

野村（公認心理師・臨床心理士）

間見江（作業療法士・公認心理師） *運動 PGM 担当

■ 申し込み方法

LINEまたはメールで実施日の2日前（毎週木曜 17:30 締切）までに参加の希望をお知らせください。実施の可否は翌日金曜日までにお知らせします。最少催行人数：3名

■ 当日のスケジュール（予定）

<ココロを整える・働き方についての対話の日>

◎ 毎回実施すること

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。

〔ストレス自己管理チェック、近況報告、よりよい働き方のための対話〕

◎ 参加者のニーズで実施すること

職場のケーススタディ、リワークプログラムの復習、新しい知識の習得（例：トラウマについて、キャリアについて等）、テーマトーク、グループワーク 等

<カラダを整える日 月1回 2025年3月～開始>

前半：ストレス状況の振り返りやプログラム等

後半：ヨガなど運動プログラムを90分程度実施

～当日の準備について～

（服装）運動が行えるトレーニングウェア等

（持ち物）タオル、水 又はお茶

（その他）ヨガマットは施設にあるものを利用できます。更衣室は、リワークの小部屋のみです。ヨガでは、裸足になります。

■ 参加のためのルール

- ・ 集団フォローアップで知り得た情報の守秘義務を守る。
- ・ 集団フォローアップ内では、個人が特定できる情報交換はしない。（現在リワーク利用中の方が参加される場合）
- ・ フォローアップ外で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）

