



# 土曜フォローアップのお知らせ

2026. 4. 14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。困ったときに立ち寄れる「第三の居場所」として活用していただき、復職後も安定して働き続けられることを目的としています。

## ☆このような使い方ができます☆

- ・体調管理やストレスマネジメントなどを見直し、安定して働き続けるヒントを得る
- ・職場で起きている困り事を言語化し、気持ちを整理する
- ・スタッフやリワーク利用者に困り事を相談し、より良い働き方を共に考える
- ・ビジネスパーソンの交流の場を、ソーシャルサポートとして活用する

## <参加条件>

【日時】毎週土曜日 10:00~13:00

【費用】約 400 円(1 割) ~ 1,200円(3割)

【持ち物】

保険証、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

★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。

## <フォローアップ内容>

<ココロを整える・働き方についての対話の日>

担当スタッフ：飯田(公認心理師・薬剤師)

最近の状況を振り返り、参加者間で共有し、より良い働き方のための対話をします。

〔  
 ストレスのケア、近況報告、職場のケーススタディ、  
 リワークプログラムの復習、  
 みんなで認知再構成法・アセスメントシートの実施  
 など  
 〕

## <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

## <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。

<カラダを整える・働き方についての対話の日>

担当スタッフ：間見江(作業療法士・公認心理師)

前半：最近の状況の振り返り、気持ちのリフレッシュ

後半：ヨガを中心とした運動プログラムを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せん。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。

## <お申し込み方法>

・申込期限：開催前日の 17:30 まで

・メール (rework@mentalclinic-shinjyuku.jp) もしくは LINE より

※開催は、プログラム開催日の前日までにお知らせします。最少催行人数：3名



新宿御苑前リワークセンター

