

復職をされた方も 復職が近くなってきた方も

# リワーク フォローアップ



復職はゴールではなく、大切な「リ・スタート」☆  
環境が再び変わる中、一人じゃないって大切です。  
復職した後もココロのメンテナンスを上手にやっていきましょう！

こんなこと  
やります

- ★実際に復職して直面した出来事やテーマについて一緒に検討していったり、練習したりしていきましょう。
- ★具体的なSST(ソーシャルスキルトレーニング)も必要場面に応じて実施していきます。
- ★ストレスや愚痴、弱音もここなら吐き出し放題！ココロのほぐし処として。
- ★復職後に改めて客観的に「自分のできているところ」「自分の持っている力」を確認していく事はとても大切です。皆で確認合っていきましょう。
- ★午後(12:30-15:00)はアートヒーリングで今に必要な「ココロのスイッチ」を作りましょう。(ご参加自由)

## ★復職間近の方にも貴重な機会

復職をこれから控えている方にとっては実際の課題を復職を果たした方々から直接聞くことで「こういうこともあるんだ」と心の準備をすることができます。

月1回(第3土曜日)実施

日程は HP>リワーク・デイケア  
ピンクのカレンダーをご参照下さい

9:00-11:30

※ ご予約不要 ※ お問い合わせは受付まで

※ リワーク・デイケアに一度でもご参加戴いたことのある方が対象です  
※ ご希望の方にはお昼をご用意できます

担当：江尻きみこ

