

こころキャンパス  
オンライン＊リワーク

職場復帰を「うまくいく」プロセスに変える

# リワーク支援プログラムの ご案内

～ 社員の“再出発”を、会社全体で支えるために ～

# こころキャンパス オンライン＊リワーク

- \* こんなお悩み、ありませんか？
- \* リワークの役割とは
- \* 当リワークの特徴
- \* 他社プログラムとの違い
- \* ご利用いただきました皆様からのお声
- \* プログラムについて
- \* ステージ毎のご利用イメージ(プラン)
- \* 費用とご利用方法
- \* ご利用前にご確認いただきますこと
- \* 活動報告書について
- \* FAQ

# 多くの職場が抱える こんなお悩み

- \* 「復職はできたけど、続かない …」
- \* 「上司もどう関わればいいのか 分からない」
- \* 現場も、人事も、本人も、すべてが“手探り”状態で不安しかない

再休職率は今や3割に上ると言われています

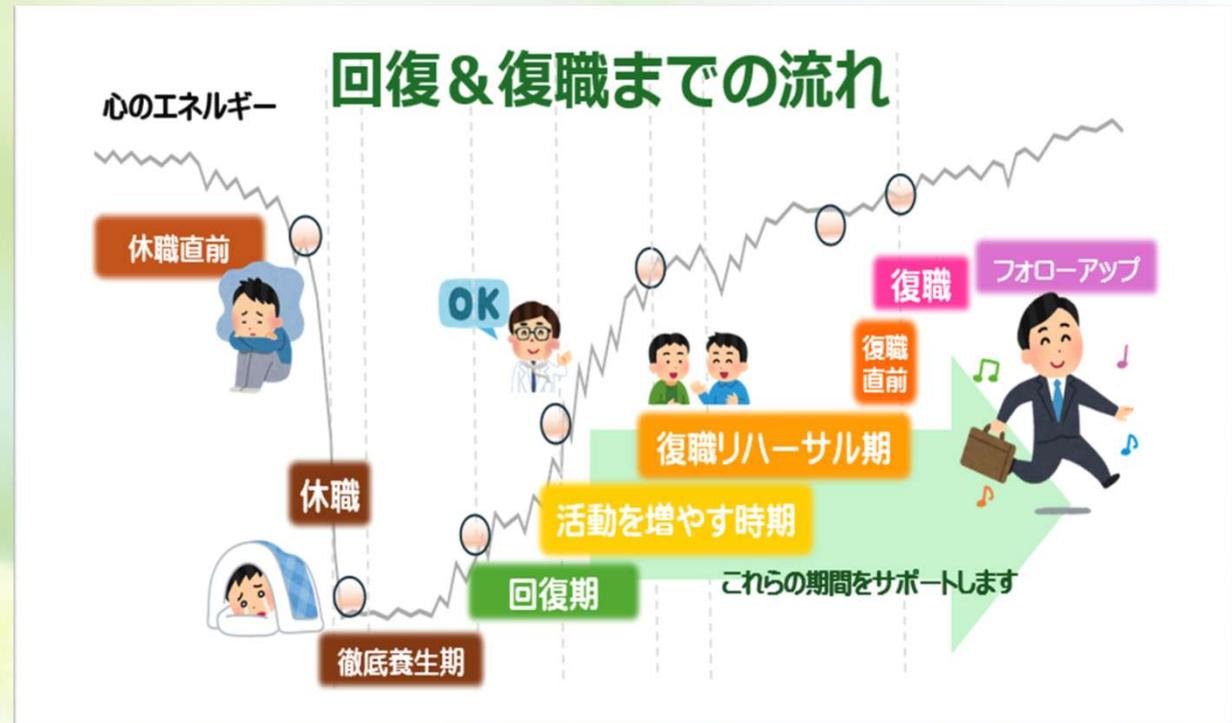
復職後3ヵ月で不調が再燃してしまう … そんなケースも少なくありません

 **だからこそリワーク（復職支援）が必要です**

# リワークの役割とは

\* リワークは「再発を防ぐ橋渡し」です

\* 医療の元「徹底養生」期と  
職場復帰期の間  
「安心して活動できる時間」  
=クッションの場をつくり  
従業員様が「働く力」を  
再構築するサポートをします



休職 → 回復 → **リワーク** → 試し出勤 → 復職

# すぐ再休職 … この支援が抜け落ちやすい

復職後の安定と継続のために  
必要な取り組みはこんなにも！

「動ける＝もうずっと働ける」  
ではありません

これらのどこかが休職時のまま  
クリアできていなかったら  
戻ってもまた同じ事を繰り返す  
になってしまいます

再発防止のサポート体制、  
整っていますか？

人員も予算もきつくて叶わない  
… 職場のお声、多いです

## 復職準備性 UPのために

感情・ストレスケア・認知行動療法

中期 **★こころのスキル★**

感情

ストレス  
ケア

考え方

自己  
理解

対人  
スキル

作業能力  
もどす

個別集中ワーク

導入期

疾病理解  
つきあい方

生活リズム  
の確立

基礎体力  
の向上

リワークの参加

苦しい時の  
振り返り

いきさつ

これなら

ならないよ

後期

働き方の  
再考

労働環境  
の調整

アサーション

キャリア

# こんなお声もよく耳にします

「リワーク行け」  
って言ってるのに  
行く気配が  
ないんだよな

1人2人のために  
そんなに  
人事スタッフを  
まわせないよ

なんか以前と  
全然変わってないか？  
大丈夫かコレ…

現場を回すのが精一杯で  
ここにいない人のサポートまでは  
負担が大きすぎて…

力になっては  
あげたいよ  
でも費用が高すぎて  
手も足もなくて…

 こんなモヤモヤで消費してはいませんか？

# スクエア \* オンラインリワークの



・・・ 特徴とつよみ ・・・

# 自由感と二人三脚・居場所感は回復力の「肝」

## お困り

- \* 頻繁に外出できるようになってからではメンタルの準備が足りない
- \* 全国に拠点があっても統一した復職サポートができない

- \* 全部型通りじゃなくていいから本人に必要な部分をしっかり習得してほしい
- \* 限られた予算の中でサポートしたい
- \* 「これだけ」やってきて

- \* 決まった時期からの開始だと休職者の状態とタイミングが合わない
- \* 開始時期を常に気にしていないといけない

- \* 常に人事が求職者の状態を把握してサポートできる訳ではない
- \* 頻繁にフォローできる人的・時間的な余裕がない

## ★特徴★

完全  
オンライン

- \* スタートのハードルが低い
- \* 住所の制限がない
- \* 比較的早い段階から気軽に「人と繋がる」に慣れていきやすい

バイキング  
スタイル

- \* 自由度が高い
- \* プログラムの選択ができるので本人の自主性UP
- \* 負荷のコントロール可能

いつでも  
開始OK

- \* 本人の状態に合わせて開始できるので無理のないスタートがきれる

居場所感  
個別フォロー

- \* 「10分おはなしタイム」(個別面談)でいつでもちょこっと話せる機会
- \* 孤立感による悪化や遷延を防ぐことができる

# 費用は抑えたい！ 充実も必須！ <4大無料PG>

## お困り

- \* 「プログラムだけギチギチな雰囲気であつらふなつた」と以前リワークを離脱してしまつた人がいる
- \* 根本的な気持ちのゆとりがないまま戻つてきた…

- \* 以前のように事務作業ができるようになって戻つてこない
- \* すぐ疲れてしまうようだ
- \* 集中できない様子でこちらもハラハラ…

- \* ダラダラと過ごしているよつで面接をしても自分の状況を的確に話せない人がいる
- \* 今の自分に何が必要が分かつていない人がいる

- \* 戻つてきたけど、まただんだん調子が悪そうになつていふみたいだ…
- \* 周りを見て焦つてる様子が痛々しい…

## ★特徴★

### キャリアライフ

- \* 業務だけでなく「仕事」全体についての見直し等 **国家資格保持者「キャリアコンサルタント」**がさまざまなテイスト(しっかり・カジュアル・ソフト etc.)で展開

### 個別集中ワーク

- \* **作業療法的なワーク**を自分で選んで90分
- \* 「記録シート」で自分の伸び具合を確認できる
- \* 負荷のコントロール可能 

### ふりかえり「いまどこ」

- \* 月1回の開催 毎月の振り返りと翌月のアクションプランを立て定期的に今の自分を俯瞰して復職に向けての**取り組み処**を検討する
- \* モチベーションの維持に

### フォローアップPG

- \* 本番の復職後も継続してサポートできる **「リワークフォローアップ」**月1回の開催
- \* **休職中の方も参加可能** 前広に現場での経験を聞くことでリアルな準備可能

# 他社プログラムとの違い

	当プログラム	他社・一般的
コンテンツ	CBT・レジリエンス理論を基にした心理教育に併せ「職場での経験と重ねての検討」も重視	汎用的心理教育
実施形態	完全オンライン	通所型中心
フォロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 週に最大3回の10分個別相談(無料)</li> <li>* 復職後フォローアッププログラム (毎月1回・ご利用期間制限なし・無料)</li> </ul>	期間限定で数回のみ 更に希望者は有料で
ご利用料金	8,000円/月(4週間) 最良コスパ(週4:コア1・サポ3)ご活用で@500円 (週5フル活用:16,000円/月)	8-30万/月 (週1のみの場所も)
職場連携	活動報告書・ミーティングなど(有料)	個人支援のみ

# ご利用された方々からのお声

## <ご利用者様>

- ★最初からここに参加できていたら。もしも以前の休職で今回学べたことを身に着けていればと思うと悔しいきがるけれど、今回は復職直前でも気持ちが以前の復職直前の時とは全然違います。こんな風に思えるようになった自分が本当に嬉しいです。  
(3回目休職中の方より 40代・男性)
- ★以前に認知行動療法(CBT)に取り組んだ時には辛くなっただけで中断してしまった。こんなに分かりやすくCBTを「普段着使い」させてくれて自信がついた。  
(30代・男性)
- ★つらかった時を振り返る回には終わって涙しちゃった時もあったけど、それを「泣けちゃった」と溜めたり隠したりしないでリアルタイムで赤裸々に仲間と言い合えたあの時から回復が始まったと感じています。  
(30代・女性)



# ご利用された方々からのお声

## <休職者サポートご担当者様>

- ★『復職者が自分の課題を説明できるようになった』という変化が大きかった
- ★自分の状態を具体的に自分の口で話せるようになっていた
- ★ただ『元気になった』だけでなく  
『何がポイントでどう回復したか』を言葉にできるようになっていた
- ★『調子はまだまだ』と話す表情がこんなにも安定するものなのかと驚いた
- ★今までは不安だけだったのに、  
『もしも～になった時には～～してみるようにしたい』という言葉が出てきて  
こちら側も復職後のイメージがしやすくなった



\* プログラムについて \*

# 当プログラムの目的

1. **心身のリズムを整え、「働く生活」を取り戻す**
  2. **不調のサインに気づき、自分で対処(セルフケア)できる力を育てる**
  3. **メンタル不調に繋がる思考や感情のつきあい方を身に着け  
ストレス対処能力をアップさせる**
  4. **アサーションスキル(頼む・ことわる etc.)を身に着け  
コミュニケーションできる力・職場に適応していく力を育てる**
- 

# プログラム内容

## 1. 心理教育:

思考(認知行動療法)・ネガティブ感情・ストレス理解 etc.

## 2. 行動・作業トレーニング:

生活リズム記録・【個別集中ワーク】

## 3. コミュニケーション支援:

アサーション・SST・対人スキル練習

## 4. 復職準備と個別フォロー

個別ショートカウンセリング・休職に至る振り返り・再発防止 etc.



# リワークのスタイル

## \* 完全オンライン(zoom)

- スタートのハードルが低い
- 比較的早い段階から「人と関わる」に慣れていきやすい

## \* 午前中だけの開催 10:00-12:00

9:30-9:50 に朝のルーティンあり(希望者のみ)

①ラジオ体操 ②コンディションチェック ③マインドフルネス

## \* 4か月1クール

スポット参加・途中からの参加可能 → いつからでもスタートOK

# プログラム構成

## \* コアプログラム (週2回 月木)

1. 復職準備
2. ストレス
3. 感情
4. 認知行動療法
5. アサーションSST

@2,500円  
→ 回数券  
@2,000円

## \* 無料サポートプログラム (週3回 火水金)

1. キャリア & ライフ
2. 個別集中ワーク

※拡大していく予定

コア参加者は  
**無料**

# スケジュール(イメージ)

月

あの時よりもココロをラクに働く自分へ  
ゆっくりじっくり

**\* 復職準備 \***

リワーク  
活動報告

## コア プログラム

ゆっくりとりくむ  
認知行動療法  
(CBT)

認知編

認知行動療法 (認知編)

リワーク  
活動報告

木

アサーション

アサーション (& SST)

リワーク  
活動報告

このつらいのを どうにかしたい

ストレス  
レスキュー

ストレスレスキュー

リワーク  
活動報告

自分の・気持ち・と向きあう・出会う

ココロを感じる6つの「つらい」

感情  
からのメッセージ

感情からのメッセージ

リワーク  
活動報告

月	火	水	木	金	土
復職準備 ストレスケア・感情	キャリア・ライフ .. 青字は無料 ..	キャリア・ライフ .. 青字は無料 ..	認知行動療法 (CBT) アサーション	個別集中wk .. 無料 ..	
1 ストレスケア ココロを癒す玉手箱 * コーピング100 *	2 📖	3 ワークショップ * キャリアデザイン *	4 CBT 基本モデル 感情と思考のつながり	5 📖	6
8 感情 そのモヤモヤの出処は? * 不安 *	9 キャリア * 自己理解ワーク *	10	11 CBT ストレス場面全体を見渡す * アセスメント *	12 📖	13
15	16 📖	17 ワークショップ * キャリアデザイン *	18 CBT ココロを守っていたはずが * 自動思考 *	19 📖	20
22 ストレスケア 有害ストレスを キャッチせよ!	23 📖	24 📖	25 アサーション アサーション SST * たのむ *	26 📖	27
29 復職準備 休職に至ったいきさつを 振り返る	30 休職から復職へ 道のりがある<大切なこと>				
「復職準備チェックリスト」と 振り返り&アクションプラン					

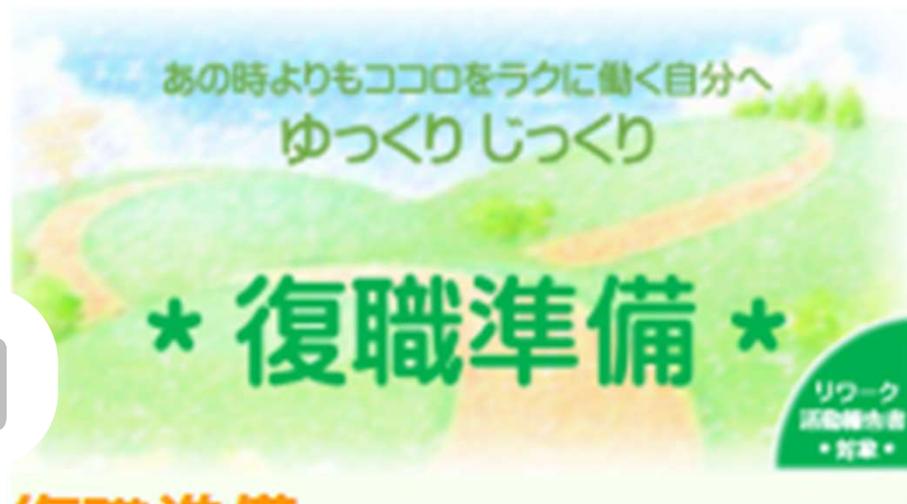
金

\* 個別集中ワーク \*

リワーク  
活動報告

# コアプログラム(復職3柱)

月



## 復職準備

つらくなっただけいきさつを振り返り「自分と仕事」を棚卸ししながら再休職をしないための整えを多方面からやっていきましょう  
大切・必須のプロセスです

いきさつ

これなら

ならないよ

- いきさつ … 休職に至ったいきさつを振り返る
- これなら … これなら復職できそうだ  
～ 自分と業務の『棚卸し』～
- ならないよ … 再発を防ぐために

# コアプログラム (感情・ストレスとのつきあい方)

月



不安・恐怖・怒りイライラ・罪悪感・劣等感…  
不快な感情に振り回されずにちょっとでもココロを安らかに。感情とのつきあい方も

- ①不安・恐怖
- ②③怒り・イライラ・アンガーマネジメント
- ④罪悪感・恥
- ⑤⑥劣等感

月



自分のストレスをちゃ〜んと理解してあげていますか？  
ストレスから自分を守る・取り戻す☆ レジリエンス(回復力)も育てていきましょう

- ①レジリエンス
- ②ストレスマップで「見える化」
- ③セルフケア
- ④コーピング
- ⑤有害ストレス
- ⑥メンタルダウンのサインに気づく

木



頼めない・断れない… 伝えられずに自分で抱え込んでしまうのはしんどいですよね  
犠牲にならない伝え方をココロの味方につけましょう

- ①基本「SST)たのむ」
- ②パターンとタイプ「SST)ことわる」
- ③アサーションできない気持ちを癒す「SST)ちがいます」

アサーション (& SST)

# コアプログラム (認知行動療法)

木



ストレスが強くなっていく<考え方>から抜け出していけるようにココロの習慣つけていきましょう

- ①基本モデル ②アセスメント ③自動思考 ④考えを広げるヒント
- ⑤認知再構成法(コラム法) ⑥あるあるケース ⑦ケーススタディ

木



嫌だな～面倒くさいな～こわいな～な事であっても「いまできるちから」発掘していきましょう

- ①問題解決法と極意ポイント6 ②問題解決しやすい認知はどこにある？
- ③動けなくするブロックを溶かす！

木



ぐるぐる思考に振り回されずに泳がせる・モヤモヤをやり過ごしながら大切な事をやっていける力

- 【ACT＝アクセプタンス&コミットメントセラピー】
- ①感情回避と感情駆動行動 ②ACTの基本 ③脱フュージョン

認知行動療法 (ACT編)

# 無料サポートプログラム

金

**\* 個別集中ワーク \***

NPO法人  
東京メンタルヘルス・スクエア

リワーク  
活動報告書  
\* 対象 \*

**作業療法系ワーク**  
集中力をつける場

**「居場所感」**  
動くちからを高める

**個別フォロー**  
随時10分間の個別面談

いきさつ  
これなら  
ならないよ

復職に向けての「振り返り」「棚卸し」は  
時にはひとりきりで取り組むとつらくなってしまうことも。

できそうな時にちよつとずつ。  
その時に【10分間のおはなしタイム】(個別面談)のご活用で  
スタッフと一緒に取り組むことができます。

# 無料サポートプログラム

火

休職から復職へ  
道のりにある大切なこと

自己理解ワーク

キャリア

ライフ

水

キャリアデザイン  
シリーズ

ココロの栄養コトバ

私の取扱説明書



\* ステージごとのご利用例 \*

# ステージごとのご利用例 ①

回復期<後半>

活動を増やす時期<初期>



Step1. まずは【個別集中ワーク】に参加してみる！



グループではなく、個別に自分のやりたい作業をしていきますのではじめての方にはうってつけです

Step2. 身体が慣れてきたら、コアプログラムに週1で参加



はじめての方には  
・つらい感情についての心理教育  
・ストレスケアについての心理教育などがおすすめです

## 特徴

- ・外出や読書、軽い運動など活動らしい活動が少しずつでき始める
- ・エネルギーはあるが、油断するとすぐドツと疲れてしまう



Step3. コアプログラム週1 + 【個別集中ワーク】に参加



もしくは



【個別集中ワーク】では、作業的にも気持ち的にも**負荷の軽い作業**にトライします。休憩も多めにとりながら、負荷をコントロールしてみましょ

週2

# ステージごとのご利用例 ②

## 活動を増やす時期<中-後期>

### Step1. コアプログラム週1 + 【個別集中ワーク】



- 【個別集中ワーク】の負荷を上げていきます
- ・かなり集中するワーク(計算・タイプアップなど)
  - ・業務にちょっと関係するような負荷の軽い作業(調べもの・読みものなど)

### Step2. コアプログラム週2 + 【個別集中ワーク】



<コアプログラム2回> を固めた上で負荷を軽くして「プラスα」的に【個別集中ワーク】で動いてみましょう

### Step3. コアプログラム週2 + 【個別集中ワーク】週2



<週4回動ける> を目指しましょう【個別集中ワーク】では負荷のメリハリをつけて疲れのコントロールを



## 特徴

- ・活動らしい活動ができていく実感ゆえに「もっとできない」ジレンマ
- ・油断するとやっぱり疲れてしまう



週3

週4

# ステージごとのご利用例 ③

活動を増やす時期<後期>

復職リハーサル期



Step1. コアプログラム週2 + キャリア・ライフ + 【個別集中ワーク】



グループに参加する日<週3日>を固めます  
誰かと一緒にいることを日常に

Step2. コアプログラム週2 + キャリア・ライフ + 【個別集中ワーク】週2



<週5フル参加>のリズムをしっかりと固めていきます  
疲れのコントロールもできるようになっていきましょう

**特徴**

- 勤務時間や仕事内容に合わせて段階的に負荷をかける
- ストレスに慣れていく時期コミュニケーションの課題にも積極的に取り組む

**週5**



**\* 費用とご利用方法 \***

## 回数券

# < 必要な方に必要な分だけ >

### ★定価の20%OFF

定価@2,500円 → @2,000円

回数券は2種類 … 20回40,000円(有効期限:半年) / 40回80,000円(1年)

### ★回数券のセットを複数の人で使い回すことができます

「〇〇さん用」と固定する必要がありません

必要な人に必要なだけご利用していただけます

### ★シリアルナンバーをお渡しいたします

### ★ご利用状況を弊団体とリアルタイムで共有できます

- ・お申込のタイミング
- ・ご利用者様
- ・お申込プログラム
- ・回数券の残数

# ご費用イメージ

\* 回数券@2000円 (定価@2500円)

\* コアプログラム 1回参加 → + キャリア1回 + 【個別集中ワーク】2回 → 週4回利用できる

月	火	水	木	金	土
復職準備 ストレスケア・感情	キャリア・ライフ ・青字は無料・	キャリア・ライフ ・青字は無料・	認知行動療法(CBT) アサーション	個別集中wk ・無料・	
1 ストレスケア	2	3	4 CBT	5	6
ココロを癒す玉手箱 * コーピング100 *		ワークショップ * キャリアデザイン *	基本モデル 感情と思考のつながり		

(例) 月曜コアプログラム参加 → 火水金も無料利用OK

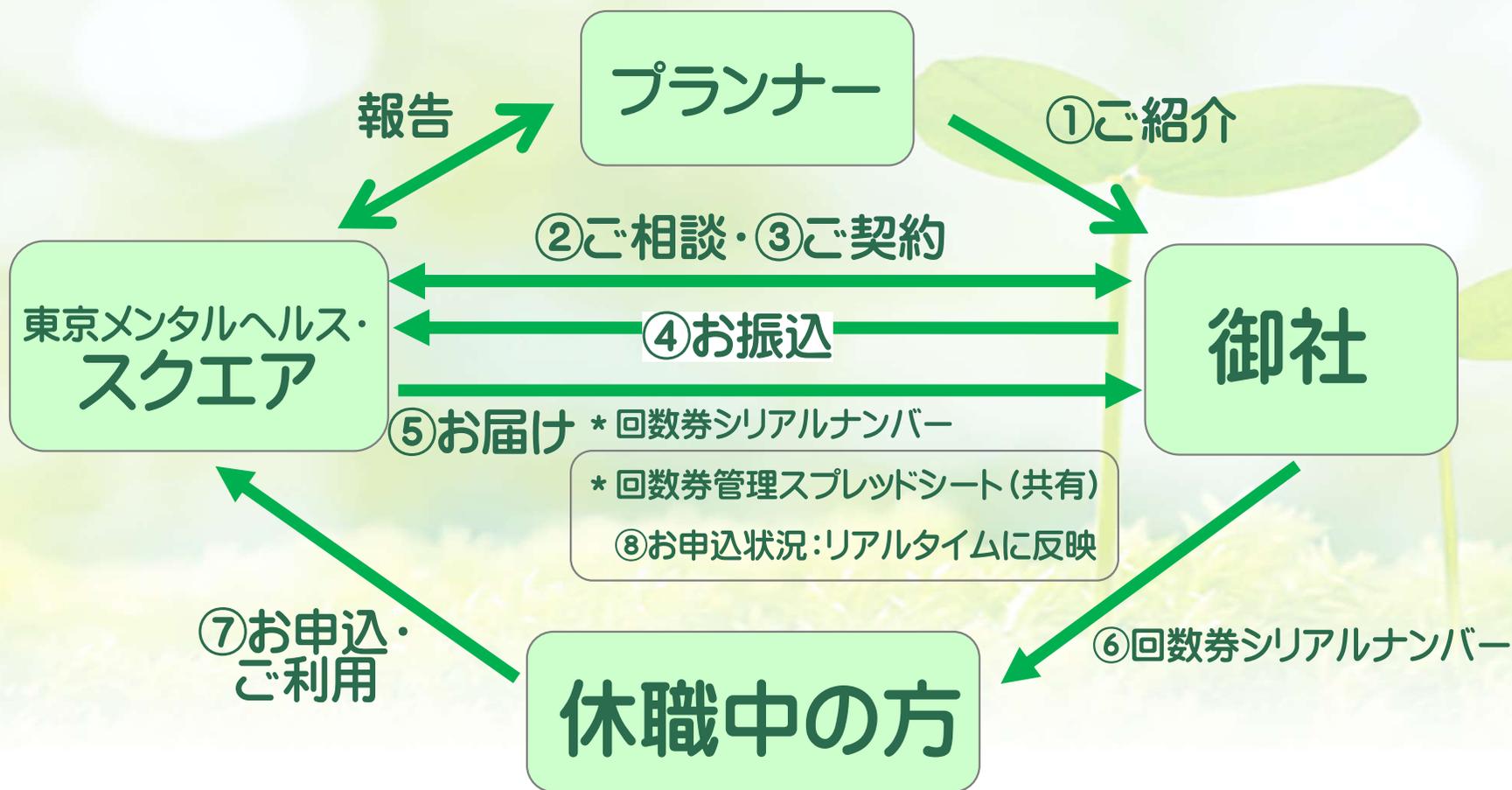
@2000円 × 4週 = 8000円/月で 週4回 × 4週 = 16回/月 ご利用可能

全てのご利用で平均 **@500円**

\* 回数券20回分で**最大80回(無料プログラム含む)**のご利用可能

# 回数券

## <ご利用スキーム>





**\* 事務的なことについて \***

# ご利用開始にあたり ご確認・ご承諾願います

## 対象者として

- \* 健康度の高い方
- \* 自立／自律できる（自分で負荷を設定・調整できる）
- \* 参加そのもの、参加中の言動、受け止め方はすべて自己責任である
- \* 通院している場合は、主治医からRWを利用することに同意を得ている

## 参加中

- \* zoom 画面は必ずONにする（画面OFF・音声ミュート不可）
- \* ご様子を鑑みて（体調・態度・環境・状況 etc.）  
中止した方が良いとこちらで判断した場合には速やかに応じる

# リワーク活動報告書

- \* ご希望の場合には有料(4,000円)で承ります  
(1か月分/総じて どちらでも)
- \* 事前に報告書が必要である旨、必ずお伝え願います(遡っての記録は不可)
- \* 出欠履歴(遅刻・早退は記載)
- \* 1回1回のプログラム毎の報告は記載されません
- \* 【個別集中ワーク】に作業した内容
  - ・スタッフは把握いたしません(「やってるフリ」が通ってしまう)
  - ・TMSでご用意したスプレッドシートに各自記録→スタッフと共有、そのまま提出
  - ・作業中の様子などを記載する場合はございます

# よくあるご質問①

- ★プログラムの**キャンセル**はできるの？ → プログラム実施日1週間前の23:59を過ぎましたらキャンセルできません
- ★**木曜日のコアプログラム**を申し込んだ場合は、金曜日の【個別集中ワーク】しか利用できないの？  
→ 月曜日までにお申込をいただけたら、火・水曜日の【個別集中ワーク】もご利用いただけます
- ★**木曜日のコアプログラム**を水曜日に申し込んだ。火水の【個別集中ワーク】の権利を逃したので翌週に使える？  
→ ご利用いただけません
- ★コアプログラムに参加したけど、その週の無料には参加しなかった。翌週以降に**無料参加権利を繰り越せる**？  
→ **当該週のご利用のみ**になりますので、繰り越しはできません
- ★【個別集中ワーク】の課題は本人が自由に選ぶことができるが、**典型的・定型的な教材**みたいなものはあるか？  
→ 特にこちらでご用意はありませんが「こんなことをやれるよ」のアイデアリストがございます  
→ どんな作業をすれば良いかをスタッフと相談することができます(10分間おはなしタイムの中で)

## よくあるご質問②

★コアプログラムに参加はまだできないのだけど、【個別集中ワーク】だけ参加したい

→ 有料になりますが、可能です

回数券ご利用の場合は、1回分チケットで2回【個別集中ワーク】をご利用いただけます(@1,000円)

★コアプログラムに参加はまだできないのだけど、【キャリア・ライフ】だけ参加したい

→ 有料になりますが、可能です(回数券1枚 2,000円)

★プログラムはこれだけ？ → 2026年から下記プログラムも開始予定です

- \* リフレーミング
- \* バウンダリー (私とあなたの「ココロの境界線」)
- \* HS傾向からのメンタル下げ止まり
- \* セルフコンパッション
- \* 自己肯定感

★スタッフは何人いるの？ → 6人で担当(公認心理師、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント etc.の有資格者)

★定員は？ → 20人程度

★回数券より月極の方が利用しやすいのだけど → 検討させていただきます。どうぞご要望をお聴かせくださいませ。

# HP>リワークサポート

<https://www.npo-tms.or.jp/kouza50.html>

リワークサポートプログラムの概要や  
プログラムカレンダーはHPでご確認いただけます



# 大切な時間を共にしています



office@npo-tms.or.jp

リワークプログラム 主宰

天乃きみ

公認心理師

精神科・心療内科クリニックにて2016年から

カウンセリング・リワークプログラムのファシリテートを担当

プログラム730回／利用者のべ12,000人(リワークのみ)

うつ病リワーク協会 会員

集団認知行動療法研究会(CBGT) 基礎研修会ファシリテート(2024年-)・中級研修会プログラム委員(2022-2024年)

大企業の人事部で働いていた時  
休職→復職してきた人達を傍から見ていて  
どうしてこんなことにも取り組まないで  
戻ってきちゃったの!?

これじゃあ…また同じ展開になったら  
潰れちゃうじゃないのさ!! あぶないじゃん!!

もどかしさをいっぱい感じ  
「ほらあ やつぱり💧」に遭遇してきた昔の自分

心理士になった今  
「こういうことやって戻ってきてよ!!」  
の当時の想いを目一杯  
プログラムに詰め込んで

# 共に再出発を支えるために

いま  
どんなことが  
一番気がかり  
でしょうか？

どのような  
フォロー体制に  
なれたらいいかと  
イメージされますか？

どのくらいに  
コストを抑えて  
充実サポートを  
整えていきましょうか？

 **まずはいまの課題をお聞かせください** 

ご相談窓口: [office@npo-tms.or.jp](mailto:office@npo-tms.or.jp) (件名:「リワーク事前相談」)

# 主催：NPO東京メンタルヘルス・スクエア



こころの花を咲かせよう。

傾聴力あふれるコミュニティと魅力あるカウンセラーの育成を目指し  
歴史と実績のあるカウンセリング企業「東京メンタルヘルス」の後ろ盾を得て2012年に設立

- \* 無料SNS相談「こころのほっとチャット」  
(厚労省【孤独・孤立対策のための自殺防止対策事業】提携)
- \* 無料電話相談「こころのほっとライン」
- \* 50分3,000円の傾聴カウンセリング「お話しパートナー」

現在カウンセラー総勢約150名が上記などの相談支援活動を続けています

みんなの思いが集まる場所 特定非営利活動法人(NPO)  
**TMS 東京メンタルヘルス・スクエア**

〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-39-8 ローズベイ池袋ビル3階  
TEL:03-5944-8455 (平日10時~17時受付)

<https://www.npo-tms.or.jp/>