

リワークとは？

うつ病等の心身の不調から休職した方を対象に、職場復帰を支援するプログラムです。実施している施設としては、医療機関・公的機関・福祉施設等があります。

こんな方におすすめ

- ✔ 働くために生活リズムを整えたい方
- ✔ 自分に合ったストレス対処法を身に付けたい方
- ✔ 対人コミュニケーションなど仕事に必要なスキルを見直したい方

リワークを活用する意味や目的

体力や対人コミュニケーションスキルの向上等、個々の体調や困りごとに合わせた様々なプログラムを受けることで、療養から復職に向けて段階的に進むことが可能です。また、ストレス対処法について見直し、新たな方法を身に着けることで、復職後の再発予防にも役立ちます。



コラム 「ストレス対処法について」

ストレス対処法とは、「ストレスを感じたときにうまく付き合う方法」のことを指します。前提として大切なのは、生活リズムや体調を整えること。その上で、対処法は「①原因を減らす・相談をする・解決する方法(問題焦点型)」と「②考え方を変える・気分転換する方法(情動焦点型)」の2つに分類されます。手軽にできるものもあれば、時間がかかるものもありますが、ご自分の対処法は1つに偏ってはいないでしょうか？好みやライフスタイルに合わせて複数の方法を見つけておくことが重要で、洗い出してリスト化しておくといざという時に役立ちます。ちょっとしたことでもまずは書き出してみましょう。そして、手帳等すぐに確認できるところにメモをしておくことがおすすめです。



利用条件



料金



必要な手続き



利用期間

上記は、利用する制度や各施設によって、異なります。
まずは、お気軽にお問い合わせの上、ご確認下さい！



本マップに関するお問い合わせ先

株式会社リヴァ ☎ 022-738-7940

- 職場復帰支援機関のご紹介 -



仙台 リワーク支援 マップ



このマップは、うつ病等で休職している方の
職場復帰支援を行う機関をご紹介します。

1 仙台市精神保健福祉総合センター はあとぽーと仙台

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6

022-265-2305（デイケア係直通）

自然豊かな環境で復職にむけ一歩踏みだそう！

【医療リワーク】病気の理解・再発予防を目的とした精神科デイケアです

【おすすめ】精神科医の講話・認知行動療法・運動等、自信の回復に繋がる多様なプログラムを提供します！

【設備】テニスコート 駐車場

【通所時間】月・木：9時半～15時半、金：9時半～12時半

【標準利用期間】原則4ヶ月間

【料金】再診料＋デイケア料（各種健康保険及び自立支援医療適用）



2 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 宮城支部 宮城障害者職業センター

〒983-0836 仙台市宮城野区幸町4-6-1

022-257-5601

うつ病等により休職している方に対し、当機構が独自に開発した支援技法を活用し、復職に向けた支援を実施。また、主治医の助言を得ながら円滑な職場復帰に向け休職者と事業所双方に支援を行っています。（公務員は除く）

【通所時間】月～金：10時～16時

【標準利用期間】12～16週間（休職状況に応じて設定）

【料金】無料



3 仙台市障害者就労支援センター はたらポート仙台

〒981-3133 仙台市泉区泉中央2-1-1 仙台市泉区役所東庁舎5階

022-772-5517

はたらポート仙台は、国や県の制度にはない仙台市独自の障害のある方の就労に関する相談支援機関です。仙台市内にお住まいの障害のある方が一般企業で働くための様々なサポートを行っています。また、障害のある方を雇用したい企業へのサポートも実施。

【通所時間】月～金：8時半～17時（予約制）

【標準利用期間】定めなし

【料金】無料



仙台リワーク支援マップ



QRコードを読み取ると、各支援機関のHPを確認いただけます。
諸条件や特徴を確認の上、まずはご相談等
お気軽にお問い合わせ下さい。



4 アビリティーズジャスコ仙台センター

〒980-0021 仙台市青葉区中央3-3-3 三丸ビル7階

022-796-5723 / 0120-046-150（フリーコール）

イオングループの障がい者雇用特例子会社として40年。「心を軽く、働くを前向きに」リワーク支援を行っています。また精神科医が監修・講師を務めるAJ特別プログラム「働くための認知行動療法（動画プログラム）」も月1回開催。お気軽にご相談下さい。

【通所時間】月～土（祝祭日含む）：10時～16時

【標準利用期間】1ヶ月～8ヶ月程度（最長2年可能）

【料金】約8割の方が月額0円～9,300円



5 スイッチ・センダイ

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

022-762-5852

2011年6月に開所。精神保健福祉士・キャリアコンサルタント等が在籍。認知プログラム・働き方の整理・セルフケア・病気との付き合い方等を個別・グループにて行っています。希望により会社との調整や復職後のフォローアップも用意。

【通所時間】月～金：10時～16時

【標準利用期間】1ヶ月～上限2年

【料金】約8割の方が月額0円～9,300円



6 リヴァトレ仙台本町

〒980-0014 仙台市青葉区本町1-11-1 HF仙台本町ビルディング3階

022-738-7940

東京で約10年の実績を持つ民間リワークの仙台2号店。「戻ろう、ではなく、進もう」をコンセプトに、多彩なプログラムや利用者同士の交流を通して、うつの再発予防に取り組みます。公認心理師、精神保健福祉士等の有資格者が多数在籍。

【通所時間】月～金：9時～16時 ※土曜イベント都度開催

【標準利用期間】1ヶ月～9ヶ月程度（相談可）

【料金】休職中の約7割の方が月額0円～9,300円



7 リヴァトレ仙台花京院

〒980-0013 仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビルディング2階

022-738-8948

森林浴等、多彩なプログラムや利用者同士の交流を通して「自分らしい生き方」を見つけませんか。集団認知行動療法・キャリアワーク・ビジネスワーク等のプログラムは、オンラインでも受講可能です（通所でも実施）。週2日から通所OK。年間20名を超える復帰実績あり。

【通所時間】月～金：9時～16時 ※土曜イベント都度開催

【標準利用期間】1ヶ月～9ヶ月程度（相談可）

【料金】休職中の約7割の方が月額0円～9,300円

