idend

# うつ病からの復職、焦らず確実な一歩を踏み出すために

あなたのペースで登る、「スモールステップ」という名の階段



NotebookLM

# こんな不安や焦りを、
# 感じていませんか？

「早く仕事に戻らなきゃと
焦ってしまう」

「復職しても、また体調を
崩すのではないかと不安」

無理に急いで復帰しても、
再発のリスクが高まるだけです。
大切なのは、あなた自身のペースで準備を進めること。

NotebookLM

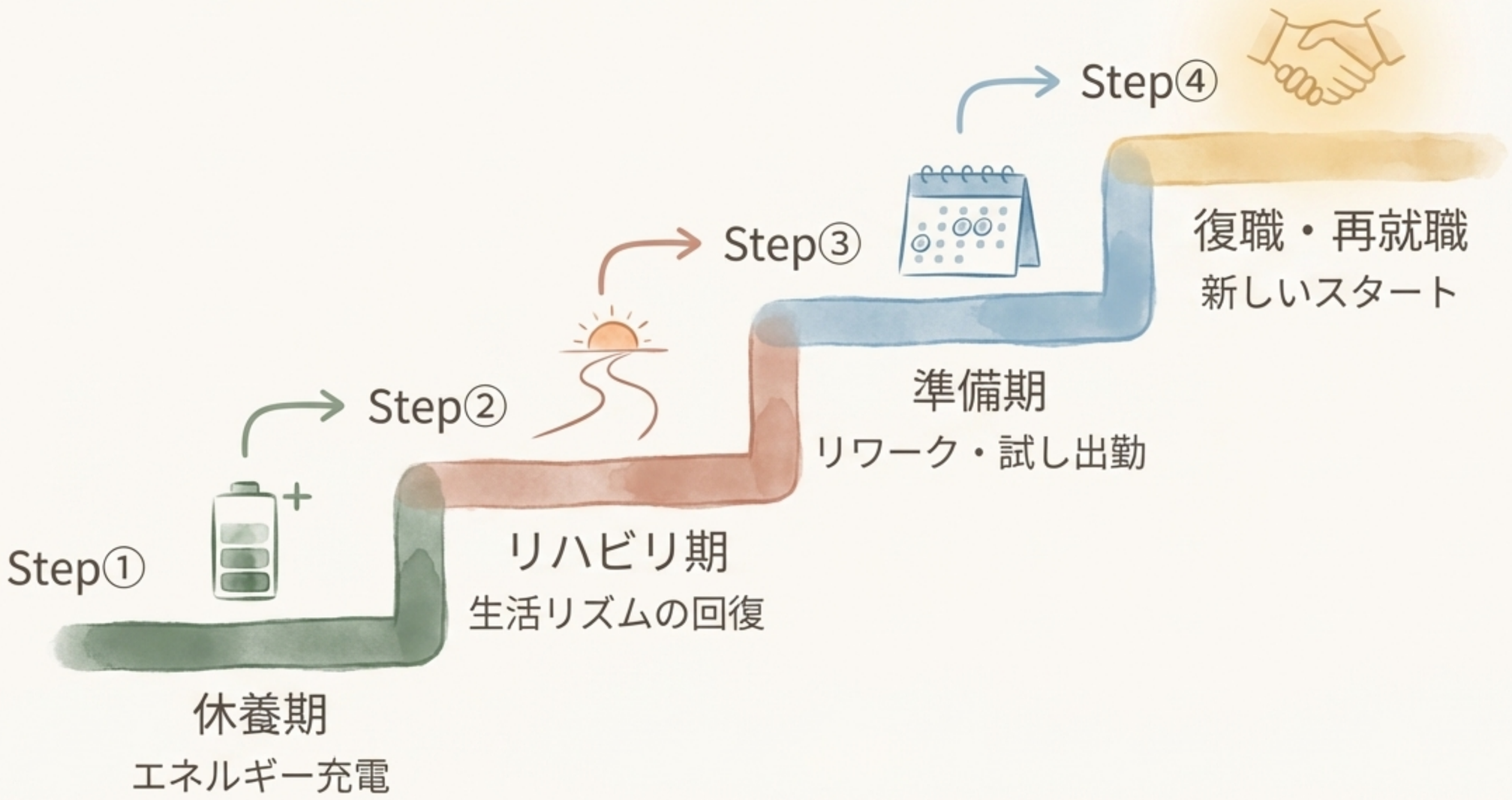
# 復職はゴールではなく、新しいスタートです



復職を成功させる鍵は、十分な**「準備期間」**にあります。
無理なく、そして確実な社会復帰を目指すための考え方が**「スモールステップ」**です。

NotebookLM

# 復職までの道のりを4つのステップで考える




NotebookLM

# ステップ❶ 休養期：今は「何もしないこと」があなたの仕事です

**状態（Your Current State）**
心身ともに疲れ切っている状態。

**やること（What to Do）**
医師の指示に従い、薬を飲んでとにかく寝る。
仕事のことは考えないようにしましょう。

**注意点（Important Point）**
**「何もしないこと」が治療です。**
自分を責める必要はまったくありません。



NotebookLM

# ステップ❷ リハビリ期：生活リズムと体力を少しずつ取り戻す

状態（Your Current State）
少し動けるようになってきた。



やること（What to Do）

- 決まった時間に起きる
- 軽い散歩をする
- 図書館など、近所の静かな場所へ出かけてみる



目標（The Goal）
「昼夜逆転」を直し、日中の活動に慣れていくことで、少しずつ体力を戻していきます。



NotebookLM

# ステップ3 準備期：働く意欲を、具体的な行動へとつなげる

状態（Your Current State）
「働きたい」という気持ちが自然と出てきた。

やること（What to Do）

- 専門的な復職支援である「リワークプロググラム」へ参加する
- 会社の「試し出勤制度」などを利用する

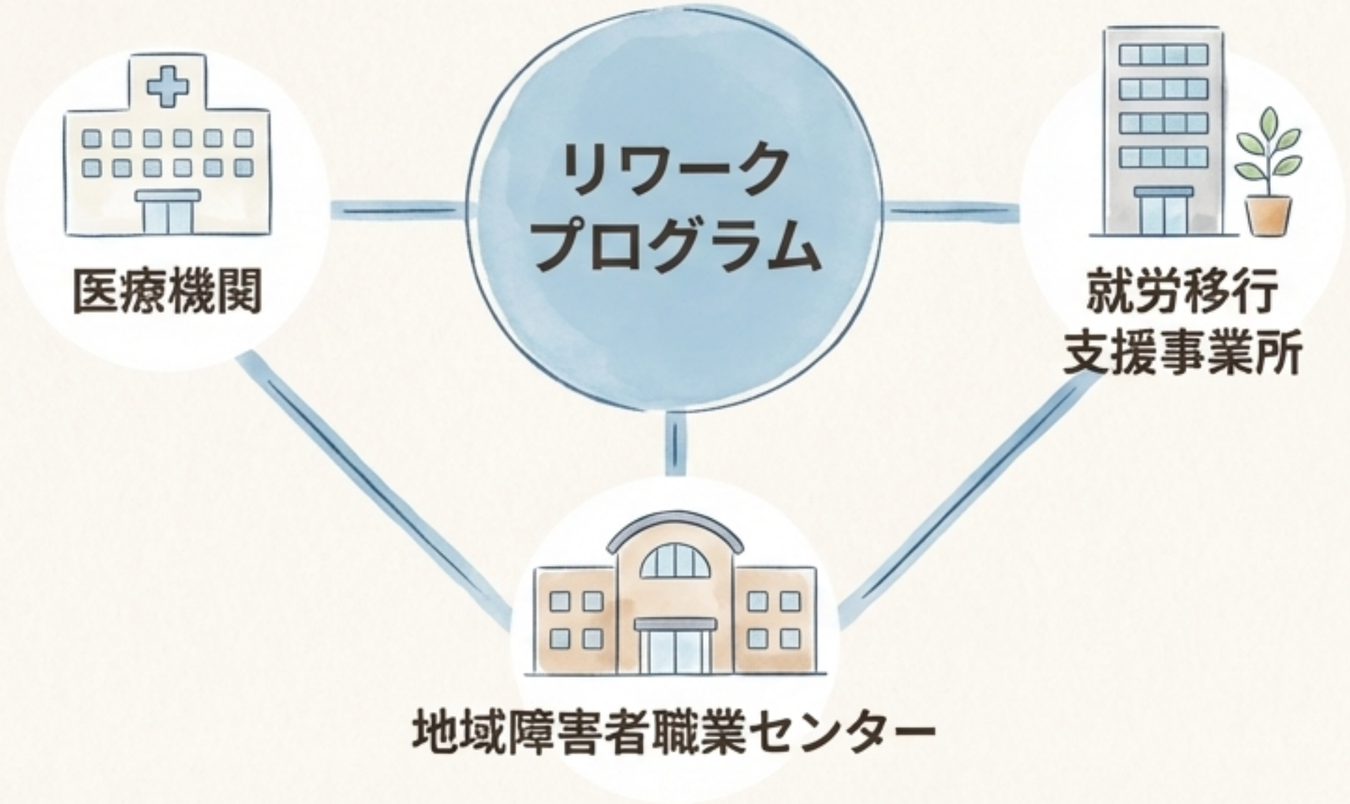
目標（The Goal）
通勤の練習をしたり、模擬的な業務を通じて、働くための実践力を確認します。



NotebookLM

# 復職の心強いパートナー、「リワークプログラム」とは？

リワーク（Return to Work）とは、うつ病などで休職中の方を対象とした、専門的な復職支援プログラムです。




NotebookLM

# リワークでは、具体的にどんなことをするの？



## オフィスワーク

PC作業や軽作業を通じて、仕事に必要な集中力や持続力を段階的に確認していきます。



## 心理プログラム

認知行動療法（CBT）などを通じ、ストレスへの上手な対処法や、自分の考え方の癖（認知の歪み）を客観的に学びます。



## グループワーク

他の参加者との共同作業やディスカッションを通じて、コミュニケーション能力のリハビリを行います。

NotebookLM

# リワークを利用する、2つの大きなメリット



## 客観的な評価（Objective Evaluation）

専門家が「復職可能か」を客観的に判断してくれるため、あなた自身も自信を持てます。また、その評価は会社側にとっても安心材料となります。



## 再発予防（Relapse Prevention）

自分に合ったストレス対処法を身につけることで、復職後の再発リスクを大きく下げることができます。これは、長く安定して働くための「お守り」になります。

NotebookLM

# ステップ④ 復職後：本当のスタートラインで、再発を防ぐ3つの心がけ

**やること：短時間勤務や軽作業からスタートし、徐々に通常業務へ。




## 「7割運転」を心がける

最初から100%の力で頑張りすぎない。



## 睡眠時間を確保する

睡眠不足はメンタル悪化の最大の要因です。



## SOSを早めに出す

「ちょっと辛いな」と感じたら、すぐに主治医や上司に相談する。

NotebookLM

# 実際に歩んだ人の物語：Yさんのケース

**Yさん**
（30代 男性・うつ病）



## 経緯 (Background)

過重労働でうつ病を発症し休職。最初の3ヶ月は自宅で療養。

## リワーク (Rework)

主治医の勧めでリワークプログラムに参加。週3日・半日からスタート。

## 復職 (Return to Work)

認知行動療法で自身の「完璧主義」な考え方を見直し、6ヶ月後に復職。現在は残業なしの勤務形態で安定して働いている。

NotebookLM

# あなたはどの段階？ 復職準備セルフチェックリスト

いくつ当てはまるか、今の自分を確認してみましょう。

- 決まった時間に起床・就寝できている
- 日中、眠気を感じずに活動できる
- 新聞や本を読んで内容が頭に入ってくる（集中力の回復）
- 「働きたい」という意欲が自然と湧いてくる

NotebookLM

「休むこと」に罪悪感を感じる必要はありません。
今は、次のジャンプのための**「助走期間」**です。
私たちと一緒に、少しずつ助走をつけていきましょう。

— アイデンド スタッフより

NotebookLM

# あなたの「助走」を、私たちがサポートします



## 生活リズムの調整

無理のない通所スケジュールから
始められます。



## ストレスケア

スタッフとの面談を通じて、
不安や悩みを解消します。

「こんなことを聞いてもいいのかな？」どんな小さなことでも構いません。
まずは一歩、踏み出してみませんか？ご相談はすべて無料です。

アイデンド八戸：
020-973-2780（平日9-17時）

アイデンド十和田：
020-630-5610（平日9-17時）

manaby CREATORS 八戸：
020-728-5430（平日9-17時）

NotebookLM