

初回カウンセリング  
90分



まずは、ゆっくりお話をうかがいます。これまでの経緯や現在の状況、あなたのご希望などをお聞きし、当相談室として、どのようなお手伝いができるかを検討します。

※回復具合により、まだ自宅休養が必要だと判断した場合は、カウンセリング開始をお待ちいただく場合もあります。

継続カウンセリング  
50分



主治医の合意が得られたら、継続的なカウンセリングを開始します。5つのアプローチを組み合わせて体と心を立て直していきます。復職準備チェックシートを利用しながら回復の程度についても見ていきます。

終結



終結の時期については、カウンセリングの中で話し合い決めていきます。職場に復帰後も、あなたが「もう、大丈夫。」と思えるまで、フォローアップさせていただきます。



# 職場復帰をめざす方へ。

ながら心理相談室

## 働く方の こころのサポート 復職支援 カウンセリング

ひとりひとりの個性や生活環境によって  
休職の理由はさまざまです。  
じっくり話し合いながら  
あなたに合った復職準備を  
一緒に進めていきましょう。

お問い合わせ

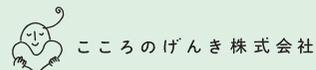
ながら心理相談室

TEL 058-295-6703

E-mail: info@nagarashinri.com

URL: www.nagarashinri.com

- 岐阜本室 〒502-0813  
岐阜市福光東3-3-12
- 名古屋分室 〒450-0002  
名古屋市中村区  
名駅5丁目33-21 507号



お申し込み方法

カウンセリングは予約制です。  
電話あるいはHPお問合せフォームからお申し込みください。  
通院中の方は、主治医の了承を得てください。

料金 料金は税込価格です。

初回	90分	10,800円	月料金	毎週	27,000円
継続	50分	8,640円		隔週	16,200円

下記の条件の方は、**無料**でご利用できます。  
● 公務員、教員、看護師(岐阜県看護協会)の方  
● 当室と提携関係のある企業に勤務される方(本人および家族)  
※無料でのご利用には回数制限があります。

ながら心理相談室は、おひとりおひとりに合わせた個別支援が特徴です。  
自身を見つめ大切に作る作業を通し、  
あなたらしい働き方や生き方を見つけるお手伝いをします。

## あなたに合わせて、 5つのアプローチを組み合わせます。

### ◆ 対話を通して

思いを語ることは心を軽くし、さらに自分を見つめることに役立ちます。



私は対話が役立ちました。休職に至るいきさつでは、ずいぶん悲しく悔しい思いをしました。その思いを語ることを通して、気持ちが整理されていったように思います。

### ◆ 振り返りシートを通して

病気の発生には、生活やこころの持ちようが関わっています。生活と自分を見つめてみましょう。



私は振り返りシートを通して、リーダーになることにつまずきがあったことに気がつきました。自分の不安を見つめることで、一歩踏み出してみようと思えるようになりました。

### ◆ 生活記録を通して

こころの病気の回復は、自分の病気を知ることから始まります。生活記録をつけて、自分の病気の特徴を知りましょう。



私は生活記録を書くことが役立ちました。一目見て自分がどんな状態なのかを把握できますし、今の生活で何に留意すれば良いのかが分かります。私の体調不良には理由があることも、生活記録から分かりました。

### ◆ 箱庭や描画を通して

言葉にならない思いは、箱庭や描画を通して表現することもできます。

### ◆ 職場との協同で

利用者と職場からのご希望があれば、職場と協同して復職支援の環境を整えます。

## こころの病気の回復と支援

こころの病気の特徴は

おひとりおひとり異なりますが  
かならず回復します。

焦らずゆっくりと、体と心を立て直していきましょう。

身体や生活を見ながら、概ねこのような  
段階を進んで心を整えていきます。

### 復職期

勤務しながら、  
こころとからだを整える

#### 課題

復職支援計画に基づき、  
働く力をつける。

### 復職準備期

基本的リズムが整い、  
症状が安定してくる

#### 課題

生活する力をつけ、  
復職に備える。

### 回復期

症状が回復に向かい、  
少しずつ気力が出てくる

#### 課題

生活リズムを整え、  
基礎体力をつける。

### 急性期

症状が重い時期

#### 課題

治療を最優先し、  
ゆっくりと体を休める。

休職は、人生における心理的危機といえますが、同時に、職業人として、ひとりの人間として成長するためのきっかけになると当室では考えています。これまでの人生や休職の原因を振り返り、自分自身と向き合うことは、自分らしい働き方や生き方を見出すことにつながります。