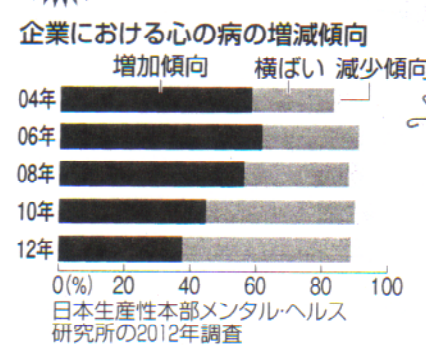
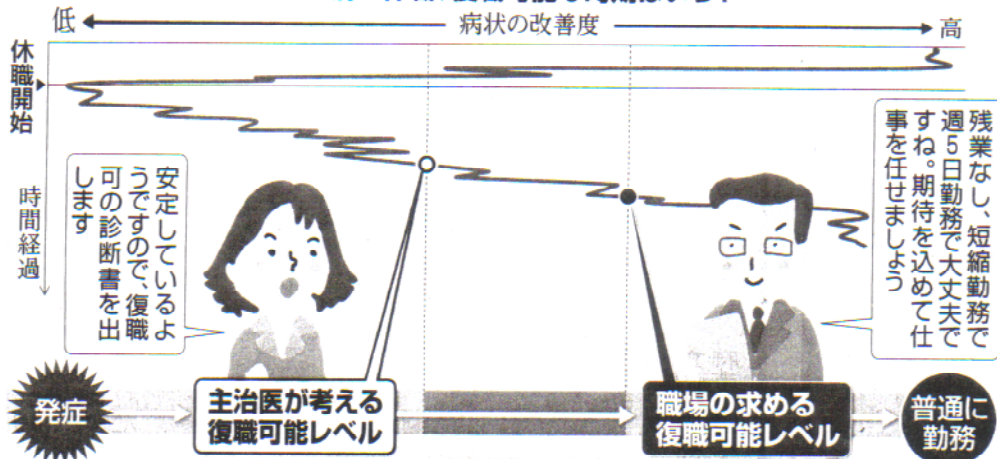


うつ病で休職、復職可能な時期はいつ？



復職してみると...

そこで...

周りの人が気を使ってくれて申し訳ない...

毎日の出勤 疲れる...

休職中の遅れを取り戻さなくちゃ 遅刻してしまった

もうダメだ...

再休職予防の復職トレーニング

疑似職場で様々なストレスを体験

出勤訓練

生活リズムが乱れて朝起きられない
通勤するだけでぐったり
遅刻した。どうしよう

認知行動療法

どんな状況で、どんな気分になるのか？
プレゼンを失敗したらどうしよう

ドキドキ

医療スタッフもまじってます

人事異動・昇進

上司様 昇格者

今の仕事にやっと慣れてきたのに
役職がついてプレッシャーだ

残業

長時間の仕事で疲れる
復職したら残業は避けられない

グループ作業

苦手な同僚とも付き合わなくちゃ
自分の仕事が遅れたら、迷惑かけてしまう

自己分析

うつになった原因について書き出す

グラフィック・西森 万希子