

# うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 155 期】 復職トライアル 11月25日(月) ~ 12月20日(金)

☆出席予定日に「予」をつけましょう。出席したら「○」をつけます。※診察日には「診」をつけます。

B:ベーシックコース A:アドバンスコース ※講座の並びは変更になる場合がございます。

□①ベーシックコース ②アドバンスコース ③復職トライアル 段階的にレベルを上げていきましょう。

※出席条件: 2週毎に4日以上 / 12週後からは4週毎に50%以上 ※火曜日が基準日

|             | 11/25 (月)                      | 出欠 | 11/26 (火)               | 出欠 | 11/27 (水)  | 出欠 | 11/28 (木)                           | 出欠 | 11/29 (金)                    | 出欠 | 11/30 (土)                                     | 出欠 |
|-------------|--------------------------------|----|-------------------------|----|--|----|-------------------------------------|----|------------------------------|----|---|----|
| 9:00~12:00  | B 睡眠とリラクゼーション                  |    | B 認知行動療法(基礎)<br>目標設定シート |    | B ピア・カウンセリング                                     |    | B スポーツウォーキング<br>(雨天) ストレッチ & トレーニング |    | B ストレスマネ(基礎)<br>問題(病気)の理解と対応 |    |   |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ(実践)                   |    | A アサーション                |    | B フリー・プラクティス<br>個人・グループ作業                        |    | A 認知行動療法(実践)                        |    | A キャリア<br>カウンセリング            |    |   |    |
|             | 12/ 2 (月)                      | 出欠 | 12/ 3 (火)               | 出欠 | 12/ 4 (水)  | 出欠 | 12/ 5 (木)                           | 出欠 | 12/ 6 (金)                    | 出欠 | 12/ 7 (土)                                     | 出欠 |
| 9:00~12:00  | B 睡眠とリラクゼーション                  |    | B 認知行動療法(基礎)            |    | B コラージュ療法  |    | B スポーツ<br>(室内) 正月太り対策トレーニング①        |    | B 体験学習<br>グループコミュニケーション      |    |   |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ (実践)<br>エゴグラム         |    | A キャリア<br>カウンセリング       |    | B フリー・プラクティス<br>(前半) 映像 + 話し合い<br>(後半) 個人・グループ作業 |    | A 認知行動療法(実践)                        |    | A アサーション                     |    |   |    |
|             | 12/ 9 (月)                      | 出欠 | 12/10 (火)               | 出欠 | 12/11 (水)  | 出欠 | 12/12 (木)                           | 出欠 | 12/13 (金)                    | 出欠 | 12/14 (土)                                     | 出欠 |
| 9:00~12:00  | B ストレスマネ(基礎)<br>マインドフルネス       |    | B 認知行動療法(基礎)            |    | B ピア・カウンセリング                                     |    | B スポーツ<br>(室内) 体力測定                 |    | B ストレスマネ(基礎)                 |    | A アフターリワーク<br>(復職後/復職直前講座)                    |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ(実践)<br>集中力チェック        |    | A アサーション                |    | B フリー・プラクティス<br>個人・グループ作業                        |    | A 認知行動療法(実践)                        |    | A キャリア<br>カウンセリング            |    | ※復職した方だけでなく、復職直前の方も対象に復職後のことを考えたり、話し合ったりします   |    |
|             | 12/16 (月)                      | 出欠 | 12/17 (火)               | 出欠 | 12/18 (水)  | 出欠 | 12/19 (木)                           | 出欠 | 12/20 (金)                    | 出欠 | 12/21 (土)                                     | 出欠 |
| 9:00~12:00  | B 睡眠とリラクゼーション                  |    | B 認知行動療法(基礎)            |    | A/B リワーク発表会<br>※トライアル以外の参加者は見学者として参加しましょう        |    | B スポーツウォーキング<br>(雨天) ストレッチ & トレーニング |    | B 職場のメンタルヘルス                 |    | トライアル終了                                       |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ(実践)<br>今期の振り返り(目標達成度) |    | A アサーション                |    | B フリー・プラクティス<br>(前半) 今期の振り返りなど<br>(後半) 個人・グループ作業 |    | A 認知行動療法(実践)<br>今期の振り返り(リワーク評価シート)  |    | A キャリア<br>カウンセリング            |    |   |    |
|             | 12/23 (月)                      | 出欠 | 12/24 (火)               | 出欠 | 12/25 (水)  | 出欠 | 12/26 (木)                           | 出欠 | 12/27 (金)                    | 出欠 | 12/28 (土)                                     | 出欠 |
| 9:00~12:00  | B ストレスマネ(基礎)<br>マインドフルネス       |    | B 認知行動療法(基礎)            |    | B ピア・カウンセリング                                     |    | B スポーツ<br>(室内) 正月太り対策トレーニング②        |    | B ストレスマネ(基礎)<br>2024年の振り返り   |    | 【年末年始の休診日】<br>12/29(日)~1/3(金)<br>156期:1/6(月)~ |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ(実践)                   |    | A アサーション                |    | B フリー・プラクティス<br>個人・グループ作業                        |    | A 認知行動療法(実践)<br>2024年の振り返り          |    | A 体験学習<br>グループコミュニケーション      |    |   |    |

【復職トライアル】 ※月~金の講座に“毎日”出席すること、午前・午後を通して参加することで8時間労働に近い環境で復職準備度をチェックしていきましょう。

□90%以上の出席を目標にして活動をしてみましょう。負荷をかけた状態でも安定して活動できるかチャレンジします(継続性のチェック) ☆最終週には「リワーク発表会」にチャレンジします。

□グループリーダーの役割を持つことで計画性や協調性などのトレーニングをすること、自己理解を深めるためのホームワーク、共同作業(リワーク新聞)など復職トライアル用の課題に取り組みます。

□復職トライアル期間は、通勤訓練をイメージして「職場に行く時と同じ服装」で参加するよう心がけてみましょう。 ※スポーツやリラクゼーションに参加する時は、動きやすい服装でお越しく下さい。

◇「保健師面談」(復職についての流れや現状の確認などの相談)や、「保健師リワーク職場面談」(職場の担当者を交えて復職会議や面談を行う)も活用して、職場との環境調整をすすめていきましょう。

◇復職後のプログラム:【アフターリワーク(デイケア):月1回(土)】【アフターリワーク:毎週(木)18:10~】【アフターリワーク+(プラス):月1回(木)18:10~】※詳細はアフターリワーク案内を参照。