

リワークプログラム

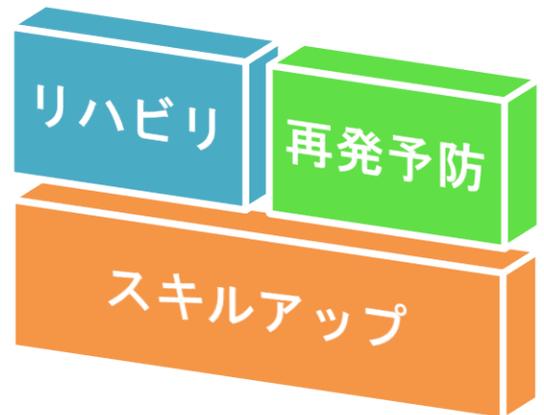
～ うつ病デイケア（復職支援プログラム） ～

とわたり内科・心療内科

うつ病デイケア ～リワークプログラムとは～

うつ病や不安障害で休職・退職された方で、復帰を目指す方を対象にした、職場復帰支援専門のデイケア（リワークプログラム）です。

当院のリワークプログラムは、2008年に自由診療としてスタートし、2012年から健康保険の適用となる「うつ病デイケア」としてリニューアルいたしました。これまでの経験を活かし復帰をサポートいたします。



復帰はゴールではなく通過点

当院のリワークプログラムは、復帰後の再発を予防することだけでなく、よりよく生きるための「スキルアップ」期間として、仲間と一緒に「有益な時間」（新たな体験）をつくりだす場所を目指しています。

働く力を取り戻すプログラム

「職場に戻る」のではなく、「職場で働くことができる」「社会で生きる力をつける」ことを目標とし、「リハビリ」「再発予防」だけでなく「スキルアップ」することで、休む前よりも成長した自分を目指します。

また、「仲間とのつながり」をもつことを大切にしています。リワーク（復職）とは、社会の一員として、自分ひとりだけでなく、他者との関わりの中で適応していく力を身につけていく場所です。仲間と一緒にプログラムに取り組むことで、集団で適応的に行動できる力の向上を目指します。

復職可能と言われても、職場の求める就労レベルとギャップが大きくあり、適応できずに再発・再休職することも少なくありません。TVや新聞をみることや散歩をする日常生活と、毎日通勤し、長時間作業に集中する労働環境とでは負荷が違います。

メンタル（脳やこころ）の調整にも、「リハビリテーション」が必要になってきます。

段階的なトータルケア



うつ病の急性期の症状が休養や薬物療法により安定後、回復期～維持期にかけて、段階的にプログラムをステップアップさせていきます。最初は基礎的なプログラムを繰り返し、段階的に負荷をかけながらすすめていき、中核のプログラムとなる「復職トライアル」をめざします。

復職準備から復職後の再発予防まで、段階的にトータルにサポートしていきます。

「主体性」「楽しむ力」の向上

オフィスワークが中心ではなく、心理教育を主体としたプログラムです。
認知行動療法を中心に、グループワークを通して集団の中で議論し、他者との関わりの中から、思考の柔軟性・人間関係力(コミュニケーション)・ストレス対処などのスキルアップ、復職準備性の向上と再発予防の力を身につけていきます。



■リワークプログラム B : ベーシック(基礎)コース

生活リズムを整え、人間関係に慣れることからスタートし、主体性・楽しむ力を高めるための基礎コース

講座を通して生活リズムを整える、他者と会話する、集中して作業するなど、具体的に練習していく中で、物事の捉え方を見直し、回避している行動に向き合うことで、前に進む力を取り戻します。

■リワークプログラム A : アドバンス(実践)コース

自分や仕事、問題に向き合うことから、他者視点を持ち協調性をもって他者と関わることなど、より負荷を高める実践コース

※午前午後の講座に毎日安定して出席できるようになった段階で「復職トライアル」の参加を検討します。

復職トライアル : 1 ヶ月の継続したプログラムを通して、復職準備性の確認につなげます。

①グループリーダーの役割 ②出席率 ③課題/ホームワーク提出状況 ④共同作業課題への協調性 ⑤発表会 など、「負荷のある生活」を仲間と乗り越えた経験は、達成感や自信につながります。また、継続して活動できるか確認します。

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	リラクゼーション	認知行動療法 (基礎)	ピアカウンセリング コラージュ療法 リワーク発表会	スポーツ	ストレス マネジメント(基礎) 体験学習
	昼休み				
13:30-16:30	ストレス マネジメント(実践)	アサーション トレーニング	個人作業 グループ作業	認知行動療法 (実践)	キャリア カウンセリング メンタルヘルス

※必要な場合には、個人面談や職場面談などのサポート体制も整っています。

■アフターリワーク : 復職後のフォローアッププログラム

復職後も定期的に仲間と集まって話すことで、ストレスの発散やリワークの振り返りなどから再発予防のサポートをします。

スタッフ : 医師・看護師・臨床心理士・公認心理師・シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・アロマセラピスト・運動インストラクターなど専門のスタッフが「リハビリ」「再発予防」「スキルアップ」のサポートをしています。

お申し込みについて、詳細やご不明な点は、
当院受付にお申し付けください。

医療法人清聖会 とわたり内科・心療内科
名古屋市中村区名駅4丁目1-3 クリスタルMAビル4F/6F
TEL : 052 - 587 - 5666