

# うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 157 期】 復職トライアル 2月3日(月) ~ 2月28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。

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。

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。

※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

|             | 2/3(月)                   | 出欠 | 2/4(火)                  | 出欠 | 2/5(水)   | 出欠 | 2/6(木)                                  | 出欠 | 2/7(金)                              | 出欠 | 2/8(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<br>(室内) ストレッチ&トレーニング             |    | B 体験学習<br>グループコミュニケーション             |    | 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)             |    | 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 |    |
|             | 2/10(月)                  | 出欠 | 2/11(火)                 | 出欠 | 2/12(水)  | 出欠 | 2/13(木)                                 | 出欠 | 2/14(金)                             | 出欠 | 2/15(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 |    | 建国記念の日                  |    | B コラージュ療法                                      |    | B 認知行動療法(基礎)                            | 変更 | 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)<br>エゴグラム    |    |                         |    | 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 キャリア<br>カウンセリング                   |    |   |    |
|             | 2/17(月)                  | 出欠 | 2/18(火)                 | 出欠 | 2/19(水)  | 出欠 | 2/20(木)                                 | 出欠 | 2/21(金)                             | 出欠 | 2/22(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 ピア・カウンセリング                                   |    | B スポーツ<br>(室内) 体力測定                     |    | B 職場のメンタルヘルス                        |    |   |    |
| 13:30~16:30 | A ストレスマネ(実践)<br>集中カチェック  |    | 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                   |    |   |    |
|             | 2/24(月)                  | 出欠 | 2/25(火)                 | 出欠 | 2/26(水)  | 出欠 | 2/27(木)                                 | 出欠 | 2/28(金)                             | 出欠 | 3/1(土)                                      | 出欠 |
| 9:00~12:00  | 振替休日                     |    | 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<br>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>今期の振り返り(目標達成度・生活記録) |    |   |    |
| 13:30~16:30 |                          |    | 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>今期の振り返り(リワーク評価シート)      |    | 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いきましょう。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。