

うつ病デイケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 160 期】 復職トライアル 4 月 28 日(月) ～ 5 月 30 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

	4/28 (月)	出欠	4/29 (火)	出欠	4/30 (水)	出欠	5/ 1 (木)	出欠	5/ 2 (金)	変更	5/ 3 (土)	出欠
9:00~12:00	B 睡眠 と リラクセーション		昭和の日		B ピア・カウンセリング		B スポーツ ウォーキング (雨天) ストレッチ & トレーニング		B 認知行動療法(基礎)		憲法記念日	
13:30~16:30	A ストレスマネ(実践)				B フリー・プラクティス 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践) 目標設定シート		A キャリア カウンセリング			
	5/ 5 (月)	出欠	5/ 6 (火)	出欠	5/ 7 (水)	出欠	5/ 8 (木)	出欠	5/ 9 (金)	出欠	5/10 (土)	出欠
9:00~12:00	こどもの日		振替休日		B コラージュ療法		B スポーツ ウォーキング (雨天) ストレッチ & トレーニング		B 体験学習 グループコミュニケーション		A アフターリワーク (復職後/復職直前講座)	
13:30~16:30					B フリー・プラクティス (前半) 映像 + 話し合い (後半) 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践)		A キャリア 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	
	5/12 (月)	出欠	5/13 (火)	出欠	5/14 (水)	出欠	5/15 (木)	出欠	5/16 (金)	出欠	5/17 (土)	出欠
9:00~12:00	B ストレスマネ(基礎) マインドフルネス		B 認知行動療法(基礎) 目標設定シート		B ピア・カウンセリング		B スポーツ (室内) 体力測定		B ストレスマネ(基礎) 問題(病気)の理解と対応			
13:30~16:30	A ストレスマネ (実践) エゴグラム		A キャリア カウンセリング		B フリー・プラクティス 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践)		A アサーション			
	5/19 (月)	出欠	5/20 (火)	出欠	5/21 (水)	出欠	5/22 (木)	出欠	5/23 (金)	出欠	5/24 (土)	
9:00~12:00	B 睡眠 と リラクセーション		B 認知行動療法(基礎)		B ピア・カウンセリング		B スポーツ ウォーキング (雨天) ストレッチ & トレーニング		B ストレスマネ(基礎) 今期の振り返り(生活記録)			
13:30~16:30	A ストレスマネ(実践) 集中力チェック		A アサーション		B フリー・プラクティス 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践)		A キャリア カウンセリング			
	5/26 (月)	出欠	5/27 (火)	出欠	5/28 (水)	出欠	5/29 (木)	出欠	5/30 (金)	変更	5/31 (土)	NEW
9:00~12:00	B 睡眠 と リラクセーション		B 認知行動療法(基礎) 今期の振り返り(感情体験)		A/B リワーク発表会 ※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 (室内) 姿勢改善エクササイズ		B 職場のメンタルヘルス + 栄養講座		A アフターリワーク (アサーション)	
13:30~16:30	A ストレスマネ(実践) 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 個人・グループ作業		A 認知行動療法(実践) 今期の振り返り(リワーク評価シート)		A 体験学習 グループコミュニケーション		※復職した方だけでなく、復職直前の方も参加可能。	

【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。 ※スポーツやリラクセーションに参加する時は、動きやすい服装でお越しください。

◇「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。