

うつ病ケア (リワークプログラム) スケジュール

【第 161 期】 復職トライアル 6 月 2 日(月) ～ 6 月 27 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

	6/ 2 (月)	出欠	6/ 3 (火)	出欠	6/ 4 (水)	出欠	6/ 5 (木)	出欠	6/ 6 (金)	出欠	6/ 7 (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 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) 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 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			
	6/ 9 (月)	出欠	6/10 (火)	出欠	6/11 (水)	出欠	6/12 (木)	出欠	6/13 (金)	出欠	6/14 (土)	出欠
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 コラージュ療法		B スポーツ (室内) 体力測定		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	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 (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 アサーション		※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	
	6/16 (月)	出欠	6/17 (火)	出欠	6/18 (水)	出欠	6/19 (木)	出欠	6/20 (金)	出欠	6/21 (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)		B ピア・カウンセリング		B スポーツ (室内) トレーニング 第一話: イケメンと & 骨盤、肩甲骨リハビリ		B ストレスマネ(基礎)			
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			
	6/23 (月)	出欠	6/24 (火)	出欠	6/25 (水)	出欠	6/26 (木)	出欠	6/27 (金)	出欠	6/28 (土)	出欠
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)		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) トレーニング 第二話: スクワット、腹筋、背筋、腕立て伏せ		B 職場のメンタルヘルス + 栄養講座			
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。