

うつ病デイケア(リワークプログラム) スケジュール

【第163期】復職トライアル 7月28日(月)～8月29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

	7/28 (月)	出欠	7/29 (火)	出欠	7/30 (水)	出欠	7/31 (木)	出欠	8/ 1 (金)	出欠	8/ 2 (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) トレーニング 最終話: 第三回訪トレ蒙り		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			
	8/ 4 (月)	出欠	8/ 5 (火)	出欠	8/ 6 (水)	出欠	8/ 7 (木)	出欠	8/ 8 (金)	出欠	8/ 9 (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	
	8/11 (月)	出欠	8/12 (火)	出欠	8/13 (水)	出欠	8/14 (木)	出欠	8/15 (金)	出欠	8/16 (土)	出欠
9:00~12:00	山の日		B 認知行動療法(基礎)		B ピア・カウンセリング		休診日		休診日			
13:30~16:30			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							
	8/18 (月)	出欠	8/19 (火)	出欠	8/20 (水)	出欠	8/21 (木)	出欠	8/22 (金)	出欠	8/23 (土)	
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) 姿勢改善ストレッチ		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) 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			
	8/25 (月)	出欠	8/26 (火)	出欠	8/27 (水)	出欠	8/28 (木)	出欠	8/29 (金)	出欠	8/30 (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) 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) ペアマッサージ & 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		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)】【アフターリワーク(アサーション)】【アフターリワーク】【アフターリワーク+(プラス)】※詳細はアフターリワーク案内を参照。